

**PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS V, VI SD NEGERI 1 KARANGSARI, KECAMATAN  
PENGASIH, KABUPATEN KULONPROGO**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jasmani**



Oleh :  
**SULUNG YUDI HARTONO**  
NIM. 09604224054

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2013**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo” yang disusun oleh Sulung Yudi Hartono, NIM 09604224054 ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Juli 2013

Dosen pembimbing,



Erwin Setyo Kriswanto, M.kes  
NIP 19751018 200501 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang tertulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juli 2013

Yang menyatakan,



Sulung Yudi Hartono  
NIM 09604224054

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Pengasih, Kulonprogo” yang disusun oleh Sulung Yudi Hartono, NIM 09604224054 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Agustus 2013 dan dinyatakan lulus.

## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Erwin Setyo K, M,Kes	Ketua		4-9-2013
Yudanto , M, Pd	Sekretaris / Anggota II		2-9-2013
F.Suharjana, M.Pd	Anggota III		30-8-2013
Subagyo, M.Pd	Anggota IV		4-9-2013

Yogyakarta, September 2013  
Fakultas Ilmu Keolahragaan



  
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Janganlah mengharapkan menjadi apa-apa selain menjadi dirimu yang sempurna (Penulis)
2. Kegagalan adalah suatu kunci menuju keberhasilan (Penulis)
3. Hidup selalu tawakal, berdoa, berusaha dan tetap semangat (Penulis)
4. Sesungguhnya Allah melihat tubuhmu maupun rupamu tapi melihat hatimu (H.R Muslim)

## **PERSEMBAHAN**

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang memberikan dorongan, do'a, semangat dan arti penting kepada penulis, yaitu kedua orang tua saya bapak Watono (alm), Ibu Dwi Egawati, kakek Supomo dan nenek Murtinah, adik saya Siwi Aisah Prabandari, Herry Indra Wijayanti.

**PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI  
SISWA KELAS V, VI SD NEGERI 1 KARANGSARI, KECAMATAN  
PENGASIH, KABUPATEN KULONPROGO**

Oleh :  
Sulung Yudi Hartono  
09604224054

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo yang berjumlah 54 anak, terdiri atas 29 siswa kelas V dan 25 siswa kelas VI. Pengumpulan data menggunakan survei dengan angket untuk variabel perilaku hidup sehat. Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan angket tertutup, yaitu membagikan angket yang sudah ditentukan kepada responden, serta dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun untuk variabel tingkat kebugaran jasmani. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase yang terbagi dalam 5 kategori berdasarkan nilai Mean Ideal dan Standar Deviasi Ideal untuk variabel perilaku hidup sehat, serta analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang mengacu pada norma baku TKJI untuk variabel tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo berkategori cukup baik dengan persentase 44,44%. Secara rinci 3,70% kategori sangat baik, 22,22% kategori baik, 20,37% kategori kurang baik, 9,26% termasuk dalam kategori tidak baik. Pada variabel tingkat kebugaran jasmani, diperoleh tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo berkategori sedang dengan persentase 46,29%. Secara rinci tingkat kebugaran jasmani siswa berada pada kategori baik sekali 5,56%, baik 22,22%, kurang 20,37%, kurang sekali 5,56%.

Kata kunci: *perilaku hidup sehat, tingkat kebugaran jasmani, siswa sekolah dasar*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur dipanjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas karunia dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul “Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo” dimaksudkan untuk mengetahui kemampuan guru pendidikan jasmani dalam mengajarkan perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani.

Skripsi ini terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd,MA, Rektor UNY, terima kasih atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian ini.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY, terima kasih atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian ini.
3. Bapak Amat Komari, M.Si, Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga UNY, terimakasih atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian ini.
4. Bapak Sriawan, M.Kes, Ketua Program Studi PGSD Penjas FIK UNY terima kasih atas izin yang diberikan untuk melakukan penelitian ini.
5. Bapak Erwin Setyo Kriswanto, M.kes selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu dan pikiran yang tiada tara, tiada batas membimbing dengan kesabaran seluas samudera dan memberikan masukan-



masukan yang sangat membangun baik secara tata tulis, konsep teoritis sampai penulisan menuju sebuah kesempurnaan.

6. Bapak Dr. Sugeng Purwanto, M.Pd, Penasihat Akademik yang senang tiasa memberikan bimbingan dan masukan yang membangun selama menuntut ilmu di FIK UNY.
7. Seluruh dosen dan staf karyawan FIK UNY, terima kasih atas segala bantuannya dalam menyusun skripsi ini.
8. Teman-teman PGSD Penjas 2009, khususnya PGSD Penjas C terima kasih atas segala dukungan dan bantuan selama ini.
9. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar Negeri 1 Karangsari, terima kasih atas segala dukungan dan bantuan selama ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta.....Juli 2013.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN MOTTO.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. deskripsi Teori.....	7
1. perilaku Hidup Sehat.....	7
2. kebugaran Jasmani.....	16
3. karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar dan Letak Geografis...	26
B. Penelitian Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir.....	29

<b>BAB III. METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Desain Penelitian.....	31
B. Devinisi Operasional Variabel.....	31
C. Populasi dan Sampel Peneletian.....	32
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data.....	40
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>41</b>
A. Hasil Penelitian.....	41
B. Pembahasan.....	54
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan.....	59
B. Implikasi .....	59
C. Keterbatasan penelitian.....	60
D. Saran- Saran.....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>62</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Kisi-kisi instrumen Perilaku Hidup Sehat.....	34
Tabel 2. Pengkategorian.....	36
Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Petera.....	39
Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri.....	39
Tabel 5. Standar Norma Kesegaran Jasmani.....	40
Tabel 6. Penghitungan Normatif dan Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan.....	42
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan.....	42
Tabel 8. Penghitungan Normatif dan Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V.....	44
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V.....	44
Tabel 10. Penghitungan Normatif dan Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI.....	47
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI.....	47
Tabel 12. Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kebugaran Jasmani Siswa keseluruhan.....	49
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan.....	49
Tabel 14. Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas V.....	51
Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas V.....	51
Tabel 16. Penghitungan Normatif Kategorisasi tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI.....	53
Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI...	53

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan.....	43
Gambar 2. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V.....	46
Gambar 3. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI.....	48
Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa keseluruhan...	50
Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa V.....	52
Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa VI.....	54

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	64
Lampiran 2. Sertifikat Kalibrasi Stop Watch.....	70
Lampiran 3. Frekuensi Kalibrasi Alat Ukur.....	72
Lampiran 5. Permohonan Angket.....	74
Lampiran 6. Angket Penelitian.....	75
Lampiran 7. Formulir TKJL.....	79
Lampiran 8. Statistik Analisis Data.....	80

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Kebudayaan hidup sehat merupakan satu hal yang paling penting bagi kehidupan manusia saat ini, sehat juga menjadi kebutuhan pokok bagi manusia yang tidak dapat dicapai secara otomatis atau secara cepat. Hidup sehat memerlukan satu pemeliharaan dan pembinaan di setiap faktor yang secara umum mempengaruhinya. Faktor-faktor tersebut diantaranya faktor biologis, faktor lingkungan dan faktor aktivitas yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang bertindak laku secara positif dalam kehidupan sehari-harinya maka harus bertanggung jawab dan memperhatikan terhadap keadaan jasmani, rohani, dan hubungan sosialnya terhadap individu lain, sehingga kehidupan yang dilakukan menjadi lebih berhasil guna dan berdaya guna bagi kehidupan diri sendiri dan masyarakat. Status kesehatan yang berpengaruh dalam hal ini adalah keadaan jasmani, rohani, sosial yang baik tanpa adanya keluhan, sehingga dapat menjalani kehidupan dengan menggunakan pikiran serta tenaganya agar mencapai tujuan hidup yang lebih baik.

Dalam masyarakat modern seperti sekarang ini, terlebih lagi dalam menuju era globalisasi, seseorang dituntut agar mampu menghadapi persaingan yang makin kompetitif, baik di dalam maupun di luar negeri. Sedangkan akhir-akhir ini gaya hidup yang dianut oleh orang modern cenderung instan. Segala sesuatu didapat dengan cara mudah dan kemudian

menimbulkan rasa malas. Kebiasaan-kebiasaan itu membuat kualitas kesehatan menjadi menurun. Salah satu cara untuk mengantisipasi menurunnya kualitas kesehatan adalah melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia yang komprehensif.

Perilaku hidup sehat sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di dalam kehidupannya. Anak dapat berkembang daya intelektualnya dengan baik harus didukung dengan gizi yang baik pula, dengan cara menjalankan pola hidup sehatnya. Menurut (Ra'is Utomo 2011:2) Kebiasaan hidup sehat pada lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat perlu ditanamkan pada diri masing-masing individu siswa sehingga akan tercapai kebugaran jasmani yang optimal, sehingga dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik para siswa mampu menciptakan kondisi yang baik untuk dapat melaksanakan dan meningkatkan proses belajar maupun prestasi belajar. Untuk itu harus dibiasakan makan teratur agar kesehatan tubuh selalu terjaga dengan baik dan dapat berkonsentrasi penuh dalam kegiatan belajar, baik di lingkungan sekolah maupun di rumah. Dengan pola hidup yang baik, maka akan membuat tubuh tetap sehat dan kuat serta aktif untuk melakukan berbagai kegiatan baik yang membutuhkan kekuatan dan daya tahan seperti olahraga maupun yang membutuhkan proses berfikir. Sebaliknya dengan pola hidup yang buruk akan berakibat buruk bagi kesehatan dan dapat menyebabkan kelainan pada tubuh termasuk rentan terhadap berbagai penyakit. Proses berfikir yang baik dapat membantu siswa dalam mengikuti proses belajar, sehingga dapat berpengaruh pada prestasi



belajarnya. Dengan menerapkan pola hidup sehat tersebut seseorang juga akan memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang baik pula. Kebugaran jasmani yang baik merupakan suatu modal dasar bagi seseorang untuk dapat melakukan aktivitas jasmani secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Dari pengamatan saat Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengalaman Praktik Lapangan (PPL) pada tanggal 14 Juni 2012 di SD Negeri 1 Karangsari, masih ada sebagian siswa yang bermalas-malasan ketika pembelajaran olahraga, ketika masuk jam siang setelah melakukan kegiatan olahraga pada pagi hari pada saat mengikuti mata pelajaran sebagian besar kondisi fisik siswa menurun dan mudah mengantuk, banyak anak yang kurang antusias dalam mengikuti Senam Kesegaran Jasmani (SKJ), dan di sekolah belum ada kegiatan ekstrakurikuler yang juga bisa bermanfaat untuk menunjang kebugaran jasmani anak.

Selain itu masih banyak siswa SD negeri 1 Karangsari yang jajan tidak terkontrol, sehabis berolah raga masih ada siswa yang langsung membeli makanan tanpa cuci tangan terlebih dahulu, masih kurangnya kesadaran siswa akan kebersihan dirinya, tentu saja asupan yang kurang baik akan sangat berpengaruh pada kesehatan anak. Keadaan tersebut menguatkan fakta bahwa masih ditemukan beberapa siswa yang belum menerapkan perilaku hidup sehat dan belum mempunyai kebugaran jasmani yang baik, hal ini karena di sekolah belum ada data yang kongkrit tentang kebugaran jasmani siswa.

Dengan demikian perilaku hidup yang kurang sehat dapat mengakibatkan kebugaran jasmani yang kurang baik. Berdasarkan uraian di atas, yang menjadi perhatian penulis untuk diteliti guna memberikan gambaran mengenai perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka terdapat berbagai masalah yaitu :

1. Masih kurangnya kesadaran terhadap perilaku hidup sehat siswa kelas V, VI SD negeri 1 Karangsari, Pengasih, Kulonprogo.
2. Masih dijumpai siswa yang jajan sembarangan.
3. Belum adanya pengukuran tingkat kebugaran jasmani secara ilmiah siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Pengasih, Kulonprogo.
4. Masih dijumpai anak yang kurang semangat dan mengeluh saat pelajaran pendidikan jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Pengasih, Kulonprogo.

## **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu adanya pembatasan masalah. Penelitian ini dibatasi pada perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah tersebut di atas maka permasalahan yang akan diteliti dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Seberapa tinggi tingkat perilaku hidup sehat siswa kelas V, VI SD negeri 1 Karang Sari, Pengasih, Kulonprogo.
2. Seberapa tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD negeri 1 Karang Sari, Pengasih, Kulonprogo

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui :

1. Tingkat perilaku hidup sehat siswa kelas V, VI SD negeri 1 Karang Sari, Pengasih, Kulonprogo.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD negeri 1 Karang Sari, Pengasih, Kulonprogo

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, antara lain :

1. Secara Teoritis, hasil penelitian ini memberikan masukan agar guru mengajarkan kepada siswa tentang perilaku hidup yang sehat dengan tingkat kebugaran jasmani agar bisa dijadikan dasar dalam mengembangkan program pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan baik untuk pembelajaran maupun prestasi cabang-cabang olahraga.

## 2. Secara Praktis

- a. Bagi peneliti, bisa mengembangkan penelitiannya sehingga dapat mencakup lebih luas lagi variabel lain, supaya dapat mengangkat berbagai persoalan perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD N 1 Karangsari, Pengasih, Kulonprogo
- b. Bagi Sekolah, sebagai salah satu bahan pertimbangan atau acuan yang berguna untuk merancang materi kurikulum pendidikan
- c. Bagisiswa, dapat dijadikan dasar untuk berperilaku hidup lebih sehat, terarah dan berguna bagi diri maupun lingkungan.
- d. Bagi masyarakat, dapat memberikan contoh dan pengertian kepada masyarakat tentang perlunya melakukan aktifitas sehingga dapat menjadikan hidup sehat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Perilaku Hidup Sehat**

###### **a. Pengertian Perilaku**

Menurut A.Wawan dan Dewi (2010:48), perilaku adalah respon individu terhadap suatu stimulus atau suatu tindakan yang dapat diamati yang mempunyai frekuensi spesifik, durasi dan tujuan baik disadari maupun tidak. Para ahli mengatakan bahwa perilaku sama dengan tindakan atau aktivitas yang dilakukan individu akibat adanya stimulus atau rangsangan yang datang. Hal ini sesuai dengan pendapat Skinner yang dikutip oleh Soekidjo (1993:55) bahwa perilaku merupakan hasil hubungan antara perangsang (*stimulus*) dan respon. Lebih lanjut Robert kwick dikutip oleh A.Wawan dan Dewi (2010: 59), menyatakan bahwa perilaku adalah tindakan atau perbuatan atau organisme yang dapat diamati dan bahkan dapat dipelajari.

Menurut Soekidjo (1993: 58), perilaku dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu : (1) perilaku pasif, (2) perilaku aktif.

###### **1) Perilaku Pasif**

Perilaku pasif adalah respon internal, yaitu yang terjadi dalam diri dan tidak secara langsung dapat dilihat oleh orang lain, misalnya berpikir, tanggapan atau sikap batin dan pengetahuan. Misalnya seorang anak tahu bahwa olah raga teratur sangat baik bagi kebugaran tubuh meskipun anak tersebut tidak pernah

berolahraga. Dari contoh di atas bahwa anak telah tahu manfaat olahraga secara teratur. Oleh sebab itu perilaku anak tersebut masih terselubung.

## 2) Perilaku Aktif

Perilaku aktif yaitu perilaku yang jelas, artinya dapat diobservasi secara langsung. Misalnya pada contoh di atas sudah melakukan olahraga secara teratur. Dengan perilaku yang sudah tampak dalam bentuk tindakan nyata, maka perilaku anak tersebut tidak terselubung lagi.

Kesimpulan dari pendapat di atas bahwa perilaku (aktivitas) yang ada pada individu tidak timbul dengan sendirinya tetapi sebagai akibat dari adanya rangsangan yang mengenai individu tersebut

### **b. Definisi sehat**

Menurut Hardianto Wibowo (1992: 1) sehat itu mencakup keadaan pada pribadi seorang seutuhnya meliputi sehat fisik, mental, dan sosial. Sedangkan kesehatan rohani dijelaskan dalam UU No. 3 tahun 1960 pasal 3, kesehatan rohani (mental) itu adalah sebagai kondisi yang memungkinkan berkembangnya fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan orang lain (Rr. Istiana 2010: 7).

Berdasarkan pendapat di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud sehat adalah tidak hanya sehat secara fisik saja, tetapi sehat secara psikis dan sehat secara sosial dan tercapai keseimbangan.

**c. Pengertian perilaku hidup sehat**

Pengertian pola sehat menurut Atikah Proverawati dan Eni Rahmawati (2011: 29) adalah suatu gaya hidup dengan memperhatikan faktor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, antara lain makan dan olahraga. Sedangkan menurut A. Wawan dan Dewi M (2010: 54), perilaku kesehatan adalah suatu respon seseorang (organisme) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan serta lingkungan. Jadi kesimpulan tentang perilaku hidup sehat adalah kebiasaan yang baik tentang memelihara kesehatan, dimana kebiasaan tersebut sudah berjalan dalam waktu yang cukup lama, sehingga seolah-olah telah menjadi kebiasaan yang tidak terpisahkan dari orang tersebut. Sehingga pola atau perilaku hidup sehat harus ditanamkan sedini mungkin.

**d. Penerapan Perilaku Hidup Sehat**

Menurut Soekidjo (1993: 62) , perilaku seseorang dalam memelihara atau meningkatkan kesehatan erat kaitanya dengan respon seorang terhadap stimulus yang berkaitan dengan ; (a) makan, (b) kebersihan diri,(c) kebersihan lingkungan, (d) perilaku terhadap

sakit dan penyakit, (e) keseimbangan antara kerja, istirahat, olahraga dan rekreasi.

Menurut Juli Soemirat (1998: 69), ada empat faktor yang mempengaruhi perilaku seseorang : (a) panutan orang yang dianggap penting, (b) budaya, (c) sumber daya, (d) perasaan dan pemikiran. Menurut Soekidjo (1993: 63) perilaku kesehatan individu yang berupa sikap dan kebiasaan individu sangat erat kaitannya dengan lingkungan keluarga.

#### 1) Perilaku terhadap makanan

Dengan adanya pengetahuan tentang nutrisi maka seseorang akan mampu menyediakan dan menghidangkan makanan secara seimbang, dalam arti komposisi antara kalori, protein, vitamin dan mineral. Komposisi ini penting untuk pertumbuhan dan perkembangan pemenuhan unsur-unsur dalam komposisi makanan menunjang tercapainya kondisi tubuh yang sehat. Menurut R.J. Soenarjo ( 2002: 50 ) adapun fungsi makanan bagi tubuh adalah : untuk pembentukan energi ( tenaga ) dan pembentukan sel-sel baru untuk pertumbuhan.

Selain makan, yang harus diperhatikan adalah minuman. Air yang sehat adalah air yang bersih, tidak berbau tidak berwarna, tidak mengandung hama, dan tidak mengandung zat-zat kimia yang berbahaya.



## 2) Perilaku terhadap kebersihan diri

Perilaku tersebut merupakan gambaran dari kebiasaan untuk selalu hidup bersih. Menurut Arin W (2009: 17), adapun perilaku terhadap kebersihan diri atau badan meliputi : mandi dua kali sehari, membersihkan hidung, membersihkan telinga, membersihkan tangan dan kuku, membersihkan hidung, membersihkan telinga, membersihkan tangan dan kuku, menggosok gigi dan perawatan pakaian, serta menjaga lingkungan sekolah dan rumah.

### a) Mandi

Mandi adalah membersihkan kotoran yang menempel pada badan kita menggunakan air bersih dan sabun agar tubuh tetap sehat akan menjalankan fungsinya dengan baik. Menurut Mu'rifah (1992: 9), guna mandi adalah sebagai berikut: untuk menghilangkan kotoran-kotoran pada kulit serta untuk menghilangkan bau yang tidak sedap, mengeluarkan keringat, melemaskan otot, mendatangkan rasa segar kepada tubuh.

### b) Membersihkan hidung

Hidung sebaiknya dibersihkan rutin. Bila bersih tutuplah dengan sapu tangan karena ingus dapat mengandung bermacam-macam penyakit. Bila lubang hidung tersumbat karena adanya penyakit, segera berobat. (Mu'rifah, 1992:14)

c) Membersihkan telinga

Dalam membersihkan telinga menggunakan alat khusus dan jangan dilakukan sendiri, sedangkan yang dibersihkan bagian luar saja. Jangan membersihkan telinga menggunakan benda-benda keras dan tajam karena akan mengakibatkan luka pada telinga bagian dalam (Mu'rifah,1992: 15)

d) Membersihkan tangan dan kuku

Menurut Mu'rifah ( 1992: 11), Dalam membersihkan tangan dan kuku caranya dengan menggunakan sabun dan air bersih. Merawat kuku dapat dilakukan dengan memotong ujung kuku sampai beberapa mili meter dari tempat perlekatan antara kuku dengan kulit dan potongan sesuai dengan bentuk jari.

e) Menggosok gigi

Gigi harus dibersihkan secara teratur agar bersih dan sehat, serta terhindar dari kerusakan seperti gigi berlubang dan timbul karang pada gigi. Selain itu gigi juga harus diperiksa secara teratur ke dokter gigi atau petugas kesehatan.

(Arin W,2009: 18)

f) Pakaian

Selain untuk perlindungan tubuh pakaian juga untuk keindahan dan kesopanan. Pakaian harus dicuci dengan sabun/deterjen bila sudah kotor, kemudian dijemur dan setelah kering disetrika lalu dilipat dan disimpan di almari.

### 3) Perilaku terhadap lingkungan

Kebersihan lingkungan merupakan usaha yang mengarahkan agar lingkungan terutama lingkungan fisik dapat menjamin kesehatan manusia. Kesehatan dalam hal ini bukan mengarah pada aspek pengobatan, tetapi mengacu pada aspek pencegahan. Adapun kebersihan lingkungan meliputi kebersihan rumah dan lingkungannya.

### 4) Perilaku terhadap sakit dan penyakit

Becker yang dikutip oleh A.Wawan dan Dewi (2010: 60), mengklasifikasikan perilaku yang berhubungan dengan kesehatan (*health related behavior*) yaitu:

- a) Perilaku Kesehatan (*health behavior*), yaitu hal-hal yang berkaitan dengan tindakan dalam memelihara dan meningkatkan kesehatannya, termasuk juga kegiatan untuk mencegah penyakit, kebersihan perorangan, memelihara makanan dan sanitasi.
- b) Perilaku Sakit (*illnes behavior*), yaitu segala tindakan yang dilakukan seorang individu yang merasa sakit, untuk merasakan dan mengenal keadaan kesehatannya, mengidentifikasi penyakit, penyebab penyakit, serta usaha mencegah penyakit tersebut.
- c) Perilaku Peran Sakit (*the sick role behavior*), yaitu segala tindakan yang dilakukan individu yang sedang sakit untuk

memperoleh kesembuhan. Perilaku ini berpengaruh terhadap kesehatannya sendiri, juga orang lain, terutama terhadap anak yang belum sadar dan bertanggung jawab terhadap kesehatannya.

Menurut A.Wawan dan Dewi (2010: 56-58), perilaku terhadap sakit dan penyakit meliputi :

- a) Perilaku seseorang terhadap sakit dan penyakit yaitu bagaimana manusia berespon, (mengetahui, bersikap dan mempersepsi penyakit atau rasa sakit yang ada pada dirinya dan diluar dirinya), maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan dengan penyakit atau sakit tersebut.
- b) Perilaku terhadap sistem pelayanan kesehatan adalah respon seorang terhadap sistem pelayanan kesehatan, baik sistem pelayanan kesehatan modern maupun tradisional.
- c) Perilaku terhadap makanan (*nutrition behavior*) yakni respon seorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan. Meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, pengelolaan makanan, dan sebagainya sehubungan kebutuhan tubuh kita.
- d) Perilaku terhadap kesehatan (*enviromental healt behaviour*) adalah respons seorang terhadap lingkungan sebagai determinan kesehatan manusia.

Berdasarkan hal itu dapat disimpulkan bahwa perilaku terhadap sakit dan penyakit adalah respon seseorang terhadap sakit dan

penyakit baik secara positif ( mengetahui, bersikap dan mempersiapkan ) tentang penyakit dan rasa sakit yang ada dalam dirinya. Maupun aktif (tindakan) yang dilakukan sehubungan penyakit dan sakit tersebut. Adapun perilaku tersebut ditekankan dengan tindakan memelihara kesehatan, pencegahan penyakit, perilaku dalam mencari penyebab saat terkena penyakit, usaha-usaha dalam pemeliharaan setelah sakit, pemanfaatan terhadap layanan kesehatan yang ada respon seseorang terhadap pemeliharaan kesehatan lingkungan. Dengan perilaku itu diharapkan perilaku hidup sehat tercapai dan terhindar dari sakit dan penyakit.

#### 5) Keseimbangan antara kegiatan, istirahat dan olahraga

Melakukan kegiatan fisik terus menerus tanpa melakukan istirahat akan mengganggu kesehatan. Sebaliknya terlalu banyak istirahat dan kurang gerak juga akan membuat kesegaran tubuh menurun. Oleh karena itu harus ada keseimbangan antara kegiatan dan istirahat. Menurut Pieter Nony (1983:45 ), jumlah jam untuk istirahat secara fisiologis untuk anak usia 12-13 adalah 10 jam. Pada umumnya para ahli berpendapat, bahwa untuk merasakan dan menghargai manfaat kegiatan fisik dan istirahat untuk menuju hidup sehat hendaklah dilaksanakan secara teratur. (Rr. Istiana 2010: 15).

## **2. Kebugaran Jasmani**

### **a. Pengertian kebugaran jasmani**

Menurut Roji (2004: 97) kebugaran jasmani sebagai berikut :

Kebugaran jasmani (*Phsyscal Fitness*) merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*). Kebugaran jasmani memberikan kesanggupan kepada seseorang untuk melakukan pekerjaan produktif sehari-hari tanpa adanya kelelahan berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dengan baik maupun melakukan pekerjaan yang mendadak.

Dalam buku TKJI untuk anak umur 10-12 tahun (2010: 1) menyatakan bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaannya secara optimal dan efisien.

Menurut Engkos Kosasih dalam (Ra'is Utomo, 2011,9) pengertian kebugaran jasmani adalah sebagai berikut: Kebugaran jasmani adalah kemampuan fungsional dari seseorang dalam menghadapi pekerjaannya, jadi orang yang “*fit*” akan mampu melakukan pekerjaannya berulang kali tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti dan masih memiliki kapasitas cadangan untuk mengatasi kesukaran yang tidak terduga sebelumnya.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2) yang dimaksud kebugaran adalah kebugaran fisik (*Phsyscal Fitness*), yakni “kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”.

Menurut Muhajir (2004:2) kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebasan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani yang baik agar ia dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Menurut Yunusul Hairry (2005: 17), Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melaksanakan kegiatan yang lain (Depdikbud, 1992:4).

Menurut Nurhasan dalam (Ro'isUtomo, 2011: 10), Kesegaran jasmani, (*Physicological Fitness*) adalah kemampuan tubuh untuk menyesuaikan fungsi fisiologisnya terhadap keadaan lingkungan dan atau terhadap tugas fisik yang memerlukan kerja otak secara efisien, tak mengalami kelelahan yang berlebihan dan telah memperoleh pemulihan yang sempurna sebelum datangnya tugas-tugas pada hari berikutnya.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas tentang pengertian kebugaran jasmani dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas atau kegiatan lainnya secara mendadak.

**b. Komponen Kebugaran Jasmani**

Untuk mengetahui dan memahami komponen kebugaran jasmani sangat penting, karena komponen kebugaran jasmani sebagai penentu baik atau buruknya kondisi fisik dan tingkat kebugaran jasmani seseorang.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4) Komponen yang berhubungan dengan kebugaran jasmani dibedakan menjadi dua yaitu :

- 1) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki empat komponen dasar meliputi :
  - a) Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-paru jantung menyuplai oksigen untuk kerja otot dalam jangka lama.
  - b) Kekuatan dan daya otot. Adalah kemampuan otot melawan beban dalam satu usaha. Sedangkan daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
  - c) Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.



d) Komposisi tubuh perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam persentase lemak tubuh.

2) Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan performa komponennya meliputi : a). Koordinasi; b). Keseimbangan; c). Kecepatan; d). Agilitas; e). Power; dan f). Waktu reaksi.

Menurut Sutriyo Utomo dan Suwandi (2008: 60-63), komponen kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi dua yaitu ; a). komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan b). komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan gerak.

1. Komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu ; a). Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru (*cardiovascular endurance*) yaitu kapasitas jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti ; b). Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu beban dalam bentuk tertentu ; c). kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, gaya, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal ; d). kelentukan (*flexibility*) yaitu kemungkinan gerak seluas luasnya pada sendi tubuh ; e). komposisi tubuh (*body*

*composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang, dan organ-organ tubuh.

2. Komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan gerak yaitu; a). kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat mungkin; b). kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberi respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan; c). Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot tubuh untuk bekerja secara eksplisif; d). kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan; e). keseimbangan (*endurance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan; f). ketepatan (*accuracy*) yaitu kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk mengarahkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki; g). koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara tepat, cermat, dan efisien.

Menurut Roji (2004: 97-98) Komponen–komponen kesegaran jasmani meliputi berbagai hal berikut:

- 1) Daya tahan jantung/peredaran darah dan paru-paru
- 2) Kemampuan adaptasi biokimia, seperti: jumlah enzym-enzym dalam darah dan konsentrasi asam laktat dalam plasma darah
- 3) Bentuk tubuh

- 4) Kekuatan otot
- 5) Tenaga ledak otot
- 6) Daya tahan otot
- 7) Kecepatan
- 8) Kelincahan
- 9) Kelentukan
- 10) Kecepatan reaksi
- 11) Koordinasi

Menurut Dangsina Moeloek dalam (Ro'is Utomo, 2011:12),  
Komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi beberapa hal  
berikut:

a. Daya Tahan ( *enduren* )

Daya tahan menyatakan keadaan yang menekankan pada kapasitas  
melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Jadi  
dapat berlaku bagi seluruh tubuh, suatu sistem dalam tubuh, daerah  
tertentu dan sebagainya.

b. Kekuatan Otot ( *muscle strength* )

Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang  
dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Pada kontraksi otot  
memendek dan besarnya pemendekan tergantung pada beban yang  
harus ditahan. Mula-mula otot melakukan kontraksi tanpa  
pemendekan (*isometrik*) sampai mencapai tegangan yang seimbang  
(*equal*) dengan beban, kemudian terjadilah kontraksi dengan  
pemendekan (*isotonik*).

c. Tenaga Ledak Otot (*muscle explosiv power*)

Tenaga ledak otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara explosive. Dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot.

d. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Pada cabang olahraga seperti berbagai macam lari, renang dan sebagainya, prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat/pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu).

e. Ketangkasan (*agility*)

Adalah kemampuan mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Diperlukan tidak hanya dalam olahraga tetapi juga dalam situasi kerja dan kegiatan reaksi. Ketangkasan tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor tersebut.

f. Kelenturan (*flexibiliti*)

Kelenturan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian (tulang yang membentuk sendi), otot, tendo dan ligamen sekeliling persendian.

g. Keseimbangan (*balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semisirkularis pada telinga dan reseptor pada otot.

h. Kecepatan Reaksi (*reaction team*)

Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu reflex, waktu gerakan dan waktu respons.

i. koordinasi (*koordination*)

koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Misalnya pada saat melakukan servis tenis, pada saat momentum tubuh mencapai puncak, dilakukan ekstensi lengan dan akhirnya dicapai kecepatan maksimal pada gerak raket.

Menurut Yusunul Hairy (2005: 18-19), kesegaran jasmani tergantung kepada dua komponen dasar yaitu :

- a. kesegaran organik yaitu sifat-sifat khusus yang dimiliki berdasarkan garis keturunan, yang diwariskan oleh kedua orang tua atau bahkan generasi sebelumnya dan dipengaruhi oleh umur dan mungkin oleh keadaan sakit atau kecelakaan akibat perang.

- b. Kesegaran dinamik, istilah ini biasa dipergunakan untuk hal-hal yang mengarah kepada kesiapan dan kepastian tubuh untuk bergerak dan bertindak dalam tingkatan tertentu sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani meliputi beberapa hal yaitu kekuatan, ketahanan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan, kelentukan, daya tahan jantung paru, komposisi tubuh, koordinasi, kesegaran organik dan kesegaran dinamik.

**c. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat, meliputi tiga upaya bugar : makan, istirahat dan olahraga.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:7-10), pola hidup sehat meliputi : makan, istirahat dan olahraga. Dari ketiga upaya ini dapat diterangkan sebagai berikut :

**a. Makan**

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup baik kualitas maupun kuantitas yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi : karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak mampu untuk bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti.

c. Berolahraga

Berolahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran). Manfaat psikis (lebih tahan terhadap stres, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri, sarana berinteraksi dan bersosialisasi).

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 23) intensitas latihan dan kebutuhannya bagi para individu yang melakukan olahraga yaitu : daya tahan paru-jantung 75%-85% detak jantung maksimal, sedangkan pembakaran lemak 65%-75% detak jantung maksimal, rata-rata 143 detak/menit.

Berdasarkan pendapat di atas tentang faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dan disimpulkan sebagai berikut yaitu makan, istirahat, berolahraga, intensitas latihan, lamanya latihan dan frekuensi latihan.

## **1. Karakteristik Anak Usia Sekolah Dasar dan Letak Geografis SD Negeri 1 Karangsari, Pengasih, Kulonperogo**

Sekolah merupakan salah satu wadah formal yang berusaha melaksanakan proses kegiatan perubahan perilaku melalui pendidikan. Sekolah dasar merupakan awal dari suatu pendidikan selanjutnya, masa ini adalah masa perpindahan anak dari lingkungan keluarga ke lingkungan sekolah, yaitu lingkungan yang besar pengaruhnya terhadap perkembangan jasmani dan rohani. Mereka lebih banyak teman dalam lingkungan sosial yang lebih luas, sehingga peranan sosialnya makin berkembang, ia ingin mengetahui segala sesuatu disekitarnya sehingga bertambah pengalamannya. Semua pengalaman itu baru akan membantu dan mempengaruhi proses perkembangan berfikirnya.

Faktor letak geografis juga sangat berpengaruh terhadap perkembangan jasmani anak, khususnya di daerah Karangsari, Pengasih, Kulonprogo dimana kondisi alamnya merupakan daerah pedesaan sehingga kondisi ketahanan anak berbeda dengan sekolah-sekolah yang ada diluar di daerah karangsari, dalam artian anak-anak di SD N 1 Karangsari memiliki ketahanan dan kondisi fisik yang lebih baik dibanding dengan kondisi fisik SD di daerah perkotaan, dikarenakan anak-anak di daerah ini lebih banyak melakukan aktifitas, misalnya berjalan kaki, bersepeda dan membantu pekerjaan orangtua di kebun.

Pendidikan di sekolah dasar merupakan dasar keberhasilan pendidikan selanjutnya, anak merupakan tunas bangsa yang masih dalam proses



pertumbuhan dan perkembangan baik jasmaniah maupun rohani, sehingga diharapkan kemudian hari menjadi manusia dewasa yang sehat serta bertanggung jawab dan berguna bagi bangsa dan negaranya.

a. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas V dan VI

Menurut achmad chusairi, S.Pd dikutip dari situs internet

([http://tamamijaya.blogspot.com/2011/10/karakteristik-anak-anak-sd-](http://tamamijaya.blogspot.com/2011/10/karakteristik-anak-anak-sd-dari-kelas-1.html)

[dari-kelas-1.html](http://tamamijaya.blogspot.com/2011/10/karakteristik-anak-anak-sd-dari-kelas-1.html)) karakteristik anak Sekolah dasar kelas VI dan V

seperti :

- 1) Otot kaki dan lengan lebih berkembang
- 2) Anak-anak menjadi sadar akan keadaan jasmaninya
- 3) Laki-laki suka pertandingan kasar dan keras
- 4) Pertumbuhan tinggi dan berat tidak cepat lagi
- 5) Kekuatan otot-otot tidak selalu sejalan dengan pertumbuhannya
- 6) Ada perbaikan kecepatan reaksi
- 7) Gemar akan olahraga pertandingan
- 8) Lebih terlihat akan perbedaan jenis kelamin
- 9) Koordinasi gerakan sudah baik

Karakteristik mental :

- 1) Gemar bermain menggunakan bola
- 2) Lebih berminat pada olahraga beregu
- 3) Jiwa kepahlawanannya besar
- 4) Konsentrasi terus bertambah
- 5) Bangga akan prestasi yang diraih
- 6) Terpengaruh apabila ada kelompok yang menonjol
- 7) Mudah putus asa
- 8) Sangat percaya pada orang dewasa
- 9) Melakukan sesuatu selalu berusaha mendapat persetujuan guru

Karakteristik sosial-emosional :

- 1) Tidak stabil
- 2) Mulai timbul rasa takjub
- 3) Perempuan menaruh minat pada laki-laki
- 4) Anak dewasa dapat mempengaruhi
- 5) Biasa berontak
- 6) Berapresiasi terhadap penghargaan

- 7) Bersifat kritis
- 8) Laki-laki tidak begitu memperhatikan anak perempuan
- 9) Perasaan bangga berkembang
- 10) Ingin penghargaan dari kelompoknya
- 11) Mudah memperoleh teman
- 12) Suka bergabung dalam jenis kelamin yang sejenis

b. Letak geografis SD negeri 1 Karang Sari Kulonprogo

Secara geografis, lokasi SD Negeri 1 Karang Sari yang terletak di daerah pedesaan, dengan letak SD yang menghadap ke utara, yang disamping kanan terdapat balai desa dan sebelah kanan terdapat sungai dan dibelakang sekolah ada lapangan sepak bola yang biasa digunakan untuk pembelajaran pendidikan jasmani. Pola hidup sebagian besar siswa SD negeri Karang Sari 1 sudah termasuk lebih maju, ada beberapa anak yang mengikuti kegiatan diluar sekolah seperti les privat maupun olahraga. Jarak tempuh mereka ke sekolah rata-rata 0,5-1 km.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

Untuk melengkapi dan membantu penelitian ini, dicari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini sangat diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan sehingga dapat digunakan sebagai landasan penyusunan pada kerangka berfikir. Adapun hasil penelitian yang relevan pada penelitian ini adalah :

1. Joko Prabowo (2004) dengan judul, "hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa SD Negeri Ngilpar, Kecamatan Ngilpar, Gunung Kidul". penelitian ini menggunakan metode survei

dengan dokumentasi dari nilai raport untuk menilai prestasi belajar dan tehnik tes dari Depdikbud. Sempel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 59 siswa yang terdiri dari 35 siswa putra dan 24 siswa putri. Hasil penelitian bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar siswa di SD Negeri Ngilpar, Kecamatan Ngilpar, Gunung Kidul.

2. Penelitian Fitria Ade Kusuma (2005), dengan judul “hubungan antara status kebugaran jasmani dengan status belajar siswa kelas IV dan V SD Negeri Ngandangsari, Kabupaten Purworejo. Sempel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 siswa, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran dengan prestasi belajar siswa kelas VI dan V SD Negeri Ngandangan.

### **C. Kerangka Berpikir**

Untuk mempertahankan hidup yang sehat setiap manusia memerlukan pola hidup yang sehat, yakni memenuhi perilaku-perilaku yang sehat dan berimbang. Pola hidup sehat yang baik akan membantu tumbuh dan berkembang, memiliki daya tahan terhadap penyakit, gesit dan selalu bersemangat dalam segala hal termasuk dalam belajar. Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan agar aktifitas sehari-hari menjadi lancar, begitu juga aktivitas siswa disekolah untuk

mengikuti proses belajar mengajar dapat menerima dengan baik dan selalu dalam keadaan bugar.

Dengan perilaku hidup sehat yang baik maka diharapkan siswa akan mencapai tingkat kebugaran jasmani yang memuaskan, tidak mudah terkena penyakit, dapat mengikuti pelajaran dengan baik di sekolah, dan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan baik pula. Untuk mengetahui secara ilmiah maka penulis bermaksud mengadakan penelitian tentang hubungan perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif tentang Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari Pengasih Kulonprogo. Metode penelitian yang digunakan adalah survei dengan teknik angket dan tes yaitu penelitian yang berfokus pada upaya untuk pengumpulan data satu atau beberapa variabel yang diambil dari anggota populasi untuk menentukan status populasi tersebut pada saat penelitian. Menurut Suharsini Arikunto (2010: 3) penelitian deskriptif adalah penelitian yang digambarkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah disebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian.

#### **B. Devinisi Operasional Variabel Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 17) variabel adalah hal-hal yang menjadi objek penelitian, yang ditatap dalam suatu peneltian, yang menunjukkan variasi, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Variabel penelitian ini adalah perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani.

1. Perilaku hidup sehat adalah penilaian terhadap siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangsari, Pengasih, Kulonprogo yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang terdiri 5 faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat siswa, faktor tersebut terdiri dari : (1) faktor perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) faktor perilaku tarhadap kebersihan diri sendiri, (3) faktor

terhadap kebersihan lingkungan (4) faktor perilaku terhadap kebersihan sakit dan penyakit (5) faktor keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga yang dituangkan dalam bentuk angket yang hasilnya berupa skor, dengan kriteria selalu, sering, kadang-kadang dan tidak pernah.

2. Tingkat kebugaran jasmani adalah kemampuan siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo, yang diukur dengan mengukur tingkat kebugaran jasmani meliputi lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak dan lari 600 meter. dengan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali.

### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

Suharsimi Arikunto (2010: 173-174), populasi adalah keseluruhan subyek penelitian, sedangkan sampel adalah sebagian atau wakil dari sampel yang diteliti. Menurut Sugiyono (2012: 90-91), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti atau dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Berdasarkan pendapat tersebut di atas, populasi dapat diartikan sebagai individu yang menjadi sasaran atau objek penelitian. Sesuai dengan pendapat di atas maka populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangsari yang berjumlah 54 siswa. Sampel yang digunakan adalah seluruh populasi sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi.

## **D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi arikunto, 2010: 203). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel, sebagai berikut :

#### **a. Perilaku hidup sehat**

Instrumen yang digunakan menggunakan angket yang berupa pertanyaan tertulis yang diberikan secara langsung kepada responden. Model angket yang diambil menggunakan model skala bertingkat (*racting scale*) yaitu menggunakan skala *likert* yang dimodifikasi, yang disajikan dengan 4 alternatif jawaban : Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Tidak Pernah (TP) (Suharsimi Arikunto, 2010: 195).

Instrumen penelitian ini menggunakan instrumen milik Rristianah (2010: 30) dengan tingkat validitas 0,235 dan reliabilitas 0,897 kisi-kisi yang disusun dari titik perhatian atau fokus penelitian sebagai berikut :

Tabel 1. Kisi-kisi instrumen perilaku hidup sehat siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangasari, Pengasih, Kulonprogo

Variabel penelitian	Sub faktor Variabel	Indikator	Butir
Perilaku Hidup Sehat Siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangasari, Pengasih, Kulon Progo	1. Perilaku terhadap makanan dan minuman	1. Kebiasaan makan pagi 2. Jumlah makan dan minum 3. Kebersihan makanan	1, 2,3, 4
	2. Perilaku terhadap kebersihan diri	1. Mandi dan membersihkan rambut 2. Membersihkan mulut dan gigi 3. Membesihkan tangan dan kaki 4. Kebersihan pakaian	5,6,7,8,9, 10 11,12,13, 14 15,16,17 18
	3. Perilaku terhadap kebersihan lingkungan	1. Kebersihan rumah 2. Kebersihan lingkungan sekolah	19,20 21
	4. Perilaku terhadap sakit dan penyakit	1. Pemeliharaan kesehatan 2. Pencegahan penyakit 3. Rencana pengobatan dan pemulihan kesehatan	22,23,24 25,26 27,28
	5. Keseimbangan antara kegiatan istirahat dan olahraga	1. Waktu istirahat teratur 2. Aktivitas dirumah 3. Olahraga teratur	29 30 31
	JUMLAH		31

Rr.Istianah (2010: 30)



b. Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia

Data kebugaran jasmani diperoleh dengan menggunakan tes yaitu dengan menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia yang meliputi: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk (sit up) 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter (Depdiknas, 2010: 6).

**2. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara yang digunakan untuk mengumpulkan data yang diperlukan. Adapun tehnik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah

a. Perilaku Hidup Sehat

Menggunakan hasil yang diperoleh dari angket dan tehnik pengukuran yang diberikan langsung kepada responden. Angket adalah suatu cara pengumpulan data atau suatu penelitian mengenai suatu masalah yang umumnya banyak menyangkut kepentingan umum atau orang banyak (Soekidjo Notoatmodjo, 2005:112). Model angket yang disajikan dalam 4 alternatif jawaban yaitu SL, SR, KD, TP, sehingga responden hanya memberikan tanda *check list* (v) pada jawaban yang sesuai dengan pilihan, untuk mengetahui kemampuan siswa maka dibuat butir-butir pertanyaan sesuai dengan indikator yang ingin diketahui.

Dalam pengambilan data peneliti atau petugas memastikan jumlah angket sesuai dengan jumlah siswa, selanjutnya siswa dikumpulkan didalam kelas, peneliti atau petugas memberikan

penjelasan cara mengisi angket mulai dari identitas sampai jawaban pertanyaan yang akan diisi oleh siswa disertai dengan pemberian contoh secukupnya, dalam waktu pengisian siswa diberikan batasan waktu 40 menit. Kemudian siswa diminta untuk jujur dalam menjawab pertanyaan sesuai dengan angket. Setelah responden selesai dalam pengisian angket maka petugas menyuruh siswa untuk memeriksa ulang kembali untuk memastikan identitas atau jawaban dalam setiap butir pertanyaan sudah terlengkapi, kemudian angket dikumpulkan oleh petugas untuk diteliti dan diolah lebih lanjut.

Untuk pelaksanaan skor yang telah ada, selanjutnya hasil dari analisis data dikelompokkan menjadi lima kategori yaitu : sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik. Kriteria skor yang digunakan untuk pengkategorian menggunakan rumus Saifuddin Azwar (2010:108)

Tabel.2. Pengkategorian

No	Formulir	Kategori
1	$X > M + 1,5 SD$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Cukup
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang Baik
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Tidak Baik

Keterangan :

M : Mean (rata-rata)

SD: Standar deviasi

b. Tingkat Kebugaran Jasmani

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari adalah

menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak SD kelas atas yaitu usia 10-12 yang terdiri dari lima komponen :

a) Lari 40 meter

Hasil waktu yang dicapai oleh pelari dengan jarak tempuh 40 meter dalam satuan detik.

Pelaksanaan : peserta berdiri di belakang garis star, pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari, pada aba-aba “ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter

b) Gantung siku tekuk

Hasinya waktu yang dicapai peseta dalam mempertahankan sikap gantung siku tekuk dalam satuan detik.

Pelaksanaan:

- 1) Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu, pegangan telapak tangan menghadap kebelakang.
- 2) Gerakan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat keatas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada diatas palang tunggal, sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

c) Baring duduk (*sit up*) 30 detik

Hasil banyaknya jumlah gerakan baring duduk (*sit up*) yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Pelaksanaan :

- 1) Berbaring terlentang dilantai atau rumput, kedua lutut di tekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing kanan dan kiri diletakan disamping telinga.
- 2) Petugas atau peserta lain memegang atau menekan keduapergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 3) Gerakan aba-aba “ya peseta bergerak mengambil sikap duduk, sampai kedua siku

d) Loncat tegak

Hasil yang diambil adalah selisih antara raihan lompatan dikurangi raihan tegak. Peserta melakukan 3 kali lompatan dan selisih yang terbesar yang diambil.

Pelaksanaan : terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur, peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus keatas, telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, kemudian peserta melompat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan ujung jari sehingga menimbulkan bekas.

e) Lari 600 meter

Hasil waktu yang ditempuh peserta dengan jarak 600 meter dalam satuan menit dan detik.

Pelaksanaan :

- 1) Peserta berdiri dibelakang garis star
- 2) Pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap star berdiri, siap untuk lari.
- 3) Pada aba-aba “ya” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter (Depdiknas, 2010: 6-17).

Adapun hasil dari tes kesegaran jasmani akan disajikan dalam tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Putera

Nilai	Lari 40 Meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30”	Loncat tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d - 6,3”	51” ke atas	23 ke atas	46 ke atas	s.d - 2’09”	5
4	6.4” – 69”	31”- 50 “	18 – 22	38 - 45	2’10 - 2’30	4
3	7.0” - 7.7”	15”- 30”	12 – 17	31 - 37	2’31 - 2’45”	3
2	7.8” - 88”	5”- 14”	4 – 11	24 - 30	2’46 - 3’44”	2
1	8.9” – dst	4”dst	0 – 3	23 dst	3’45”dst	1

Tabel 4. Nilai Tes Kesegaran Jasmani Siswa Puteri

Nilai	Lari 40meter	Gantung siku tekuk	Baring duduk 30”	Loncat tegak	Lari 600meter	Nilai
5	s.d - 6,7”	40” ke atas	20 ke atas	42 ke atas	s.d - 2’32”	5
4	6.8” – 7.5”	20”- 39 “	14 – 19	34 – 41	2’33 - 2’54	4
3	7.5” – 8.3”	8”- 19”	7 – 13	7– 13	2’55 - 3’28”	3
2	84” – 9.6”	7”- 7”	2 – 6	2– 6	3’29 - 4’22”	2
1	8.7” – dst	0”- 1	0 – 1	20 dst	3’23”dst	1

Tabel 5. Standar Norma Kesegaran Jasmani

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

Sumber : Depdiknas (2010: 25)

#### E. Teknik Analisis Data

Setelah semua data diperoleh, langkah berikutnya dalam menganalisis data untuk mengetahui gambaran perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani menggunakan analisis deskriptif persentase dan untuk mengetahui seberapa besar perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori setiap aspek digunakan rumus dari Anas Sudijiono (2006: 43) yaitu :

$$p = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

$p$  : Angka persentase

$f$  : frekuensi yang sedang dicari persentasenya

$N$  : jumlah frekuensi

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun secara masing-masing berdasar jenjang kelasnya. Data perilaku hidup sehat diperoleh dari jawaban angket, sedangkan data tingkat Kebugaran jasmani diperoleh dari tes lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk, loncat tegak, dan lari 600 meter (TKJI).

Deskripsi data perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulonprogo akan di deskripsikan secara masing-masing dari variabel penelitian.

#### **1. Analisis Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo**

Hasil dari penelitian perilaku hidup sehat secara keseluruhan atau kelas V dan kelas VI diperoleh nilai maksimum sebesar 119 dan nilai minimum 73. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 96.33, sedangkan standar deviasi sebesar 8.96. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategoriannya di bagi menjadi lima yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik.

Tabel 6. Penghitungan Normatif Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 \text{ SD}$	$X > 110$	Sangat Baik
$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$	$101 < X \leq 110$	Baik
$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$	$92 < X \leq 101$	Cukup
$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$	$83 < X \leq 92$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 \text{ SD}$	$X \leq 83$	Tidak Baik

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berdasarkan tanggapan subjek penelitian dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel di bawah ini.

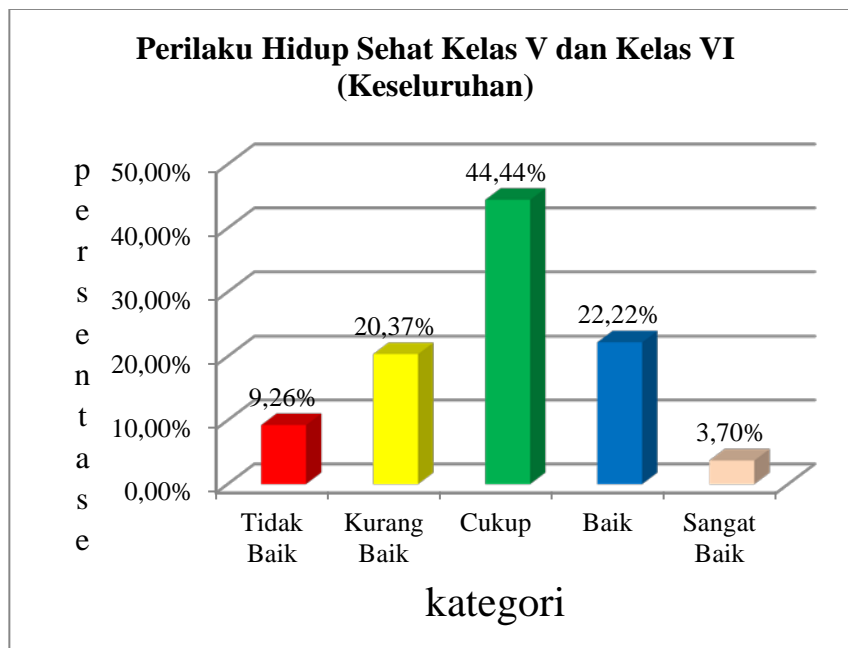
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
111 keatas	Sangat Baik	2	3,70%
102 – 110	Baik	12	22,22%
93 – 101	Cukup	24	44,44%
84 – 92	Kurang Baik	11	20,37%
83 kebawah	Tidak Baik	5	9,26%
JUMLAH		54	100%

Tabel di atas menunjukkan Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sebanyak 2 responden atau 3,70% memiliki perilaku hidup sehat kategori sangat baik, sebanyak 12 responden atau



22,22% memiliki perilaku hidup sehat kategori baik, sebanyak 24 orang responden atau 44,44% memiliki perilaku hidup sehat kategori cukup baik, selanjutnya sebanyak 11 orang atau sebesar 20,37% memiliki perilaku hidup sehat kategori kurang baik dan sebanyak 5 responden atau 9,26% termasuk dalam kategori tidak baik. Jumlah responden terbanyak atau frekuensi terbanyak terletak pada interval 71-85 yaitu 24 responden, maka perilaku hidup sehat siswa secara keseluruhan (kelas V dan kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo dapat disimpulkan termasuk dalam perilaku hidup sehat kategori cukup baik. Berikut gambar diagram batangnya:



Gambar 1. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

## 2. Analisis Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Hasil dari penelitian perilaku hidup sehat siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo diperoleh nilai maksimum sebesar 119 dan nilai minimum 87. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 99,52, sedangkan standar deviasi sebesar 7,40. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianannya di bagi menjadi lima yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik.

Tabel 8. Penghitungan Normatif Kategorisasi Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	$X > 111$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$103 < X \leq 111$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$96 < X \leq 103$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$88 < X \leq 96$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 88$	Tidak Baik

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : Rata-rata

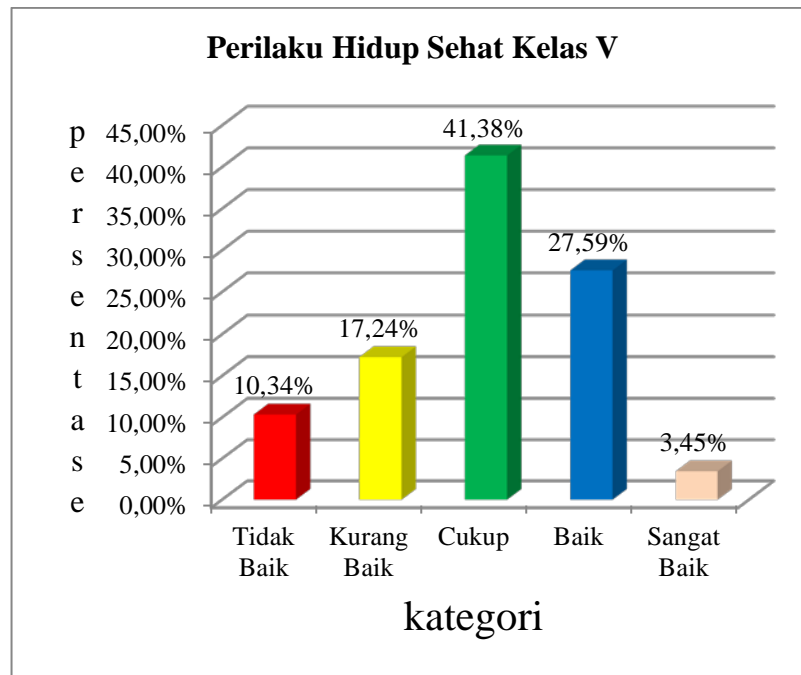
SD : Standar Deviasi

Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi perilaku hidup sehat siswa kelas V SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berdasarkan tanggapan subjek penelitian dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel di bawah ini.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
112 keatas	Sangat Baik	<b>1</b>	3,45%
104 – 111	Baik	<b>8</b>	27,59%
97 - 103	Cukup	<b>12</b>	41,38%
89 – 96	Kurang Baik	<b>5</b>	17,24%
88 kebawah	Tidak Baik	<b>3</b>	10,34%
JUMLAH		29	100%

Tabel di atas menunjukkan Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sebanyak 1 responden atau 3,45% memiliki perilaku hidup sehat kategori sangat baik, sebanyak 8 responden atau 27,59% memiliki perilaku hidup sehat kategori baik, selanjutnya sebanyak 12 responden atau sebesar 41,38% memiliki perilaku hidup sehat kategori cukup baik, sebanyak 5 responden atau sebesar 17,24% termasuk dalam kategori kurang baik, dan sebanyak 3 responden atau 10,34% termasuk dalam kategori tidak baik. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak terletak pada interval 97-103, maka dapat disimpulkan perilaku hidup sehat siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo adalah termasuk dalam perilaku hidup sehat kategori cukup baik. Berikut gambar diagram batangnya:



Gambar 2. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

### 3. Analisis Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Hasil dari penelitian perilaku hidup sehat siswa kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo diperoleh nilai maksimum sebesar 114 dan nilai minimum 73. Untuk rerata diperoleh nilai sebesar 92,64, sedangkan standar deviasi sebesar 9,33. Data selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di bagi menjadi lima yaitu: sangat baik, baik, cukup, kurang baik dan tidak baik.

Tabel 10. Penghitungan Normatif Kategorisasi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Formula	Batasan	Kategori
$X > M + 1,5 SD$	$X > 107$	Sangat Baik
$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	$97 < X \leq 107$	Baik
$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	$88 < X \leq 97$	Cukup
$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	$79 < X \leq 88$	Kurang Baik
$X \leq M - 1,5 SD$	$X \leq 79$	Tidak Baik

Keterangan :

X : Skor yang diperoleh

M : Rata-rata

SD : Standar Deviasi

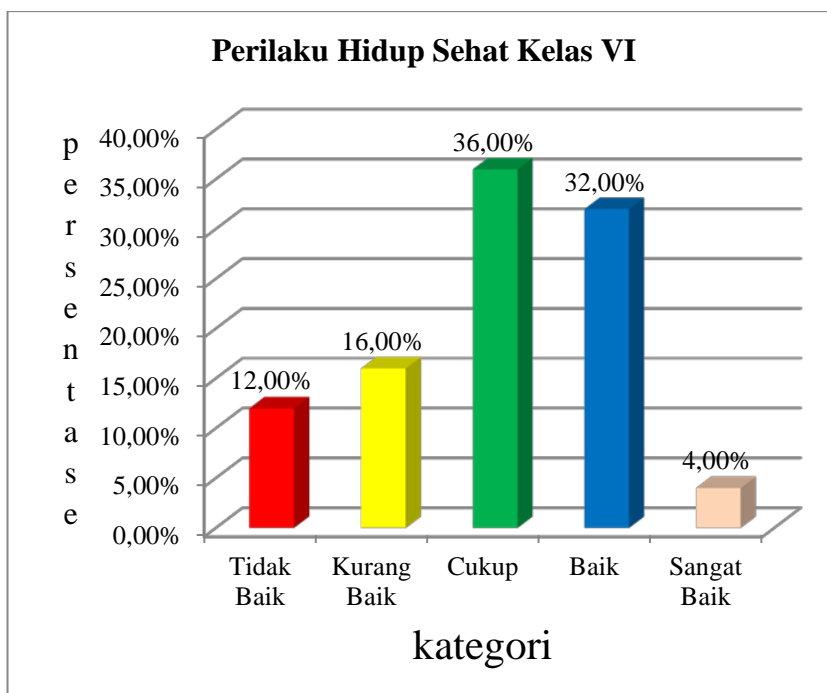
Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi perilaku hidup sehat siswa kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berdasarkan tanggapan subjek penelitian dapat diketahui dan disajikan ke dalam tabel di bawah ini.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
108 keatas	Sangat Baik	<b>1</b>	4,00%
98-107	Baik	<b>8</b>	32,00%
89-97	Cukup	<b>9</b>	36,00%
80-88	Kurang Baik	<b>4</b>	16,00%
79 kebawah	Tidak Baik	<b>3</b>	12,00%
JUMLAH		25	100%

Tabel di atas menunjukkan Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sebanyak 1 responden atau 4,00% memiliki perilaku hidup sehat kategori sangat baik, sebanyak 8 responden atau 32,00% memiliki perilaku hidup sehat kategori baik, sebanyak 9 responden atau 36,00% memiliki perilaku

hidup sehat kategori cukup, selanjutnya sebanyak 4 atau sebesar 16,00% memiliki perilaku hidup sehat kategori kurang baik dan sebanyak 3 responden atau 12,00% termasuk dalam kategori tidak baik. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 88-97 yaitu sebanyak 9 responden, maka perilaku hidup sehat siswa kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo adalah termasuk dalam kategori cukup baik. Berikut gambar diagram batangnya:



Gambar 3. Diagram Batang Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

#### 4. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Hasil data dari penelitian tingkat Kebugaran Jasmani siswa keseluruhan (kelas V dan kelas VI) selanjutnya dikategorikan sesuai

dengan rumus yang pengkategoriannya di bagi menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 12. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 - 25	Baik Sekali (BS)
18 - 21	Baik (B)
14 - 17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

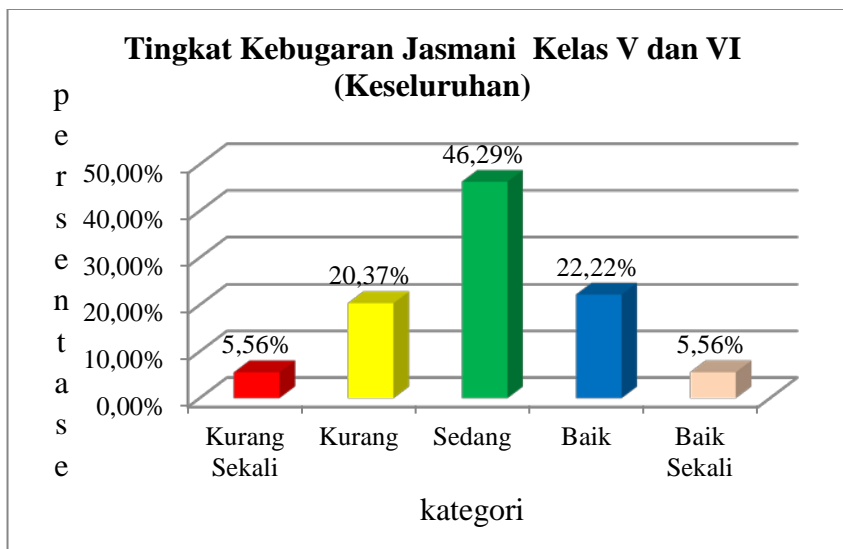
Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan (kelas V dan kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berdasarkan pengamatan dan penilaian di lapangan dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 - 25	Baik Sekali (BS)	3	5,56%
18 - 21	Baik (B)	12	22,22%
14 - 17	Sedang (S)	25	46,29%
10 - 13	Kurang (K)	11	20,37%
5 - 9	Kurang Sekali (KS)	3	5,56%
JUMLAH		54	100%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sebanyak 3 responden atau 5,56% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, sebanyak 12

responden atau 22,22% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 25 responden atau 46,29% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 11 responden atau 20,37% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 3 responden atau 5,56% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 14-17 yaitu sebanyak 25 responden, maka tingkat kebugaran jasmani siswa keseluruhan (kelas V dan kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo adalah termasuk dalam kategori sedang. Berikut gambar diagram batangnya:



Gambar 4. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Keseluruhan (Kelas V dan Kelas VI) SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

##### 5. Analisis Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

Hasil data dari penelitian tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas V selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategorianya di



bagi menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 14. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 - 25	Baik Sekali (BS)
18 - 21	Baik (B)
14 - 17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

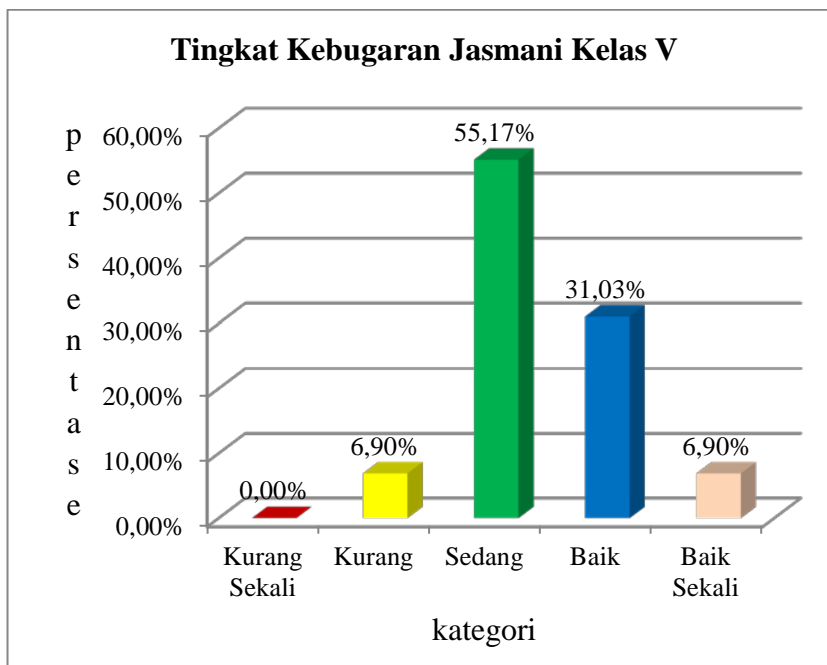
Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berdasarkan pengamatan dan penilaian dilapangan dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 - 25	Baik Sekali (BS)	2	6,90%
18 - 21	Baik (B)	9	31,03%
14 - 17	Sedang (S)	16	55,17%
10 - 13	Kurang (K)	2	6,90%
5 - 9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
JUMLAH		29	100%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sebanyak 2 responden atau 6,90% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, sebanyak 9 responden atau 31,03% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 16 responden atau 55,17%

memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 2 responden atau 6,90% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebesar 0% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak termasuk dalam interval 14-17 yaitu sebanyak 16 responden, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo adalah termasuk dalam kategori sedang. Berikut gambar diagram batangnya:



Gambar 5. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

#### 6. Analisis Tingkat kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo.

Hasil data dari penelitian tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas VI selanjutnya dikategorikan sesuai dengan rumus yang pengkategoriannya di

bagi menjadi lima yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang dan kurang sekali.

Tabel 16. Penghitungan Normatif Kategorisasi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Jumlah Nilai	Klasifikasi
22 - 25	Baik Sekali (BS)
18 - 21	Baik (B)
14 - 17	Sedang (S)
10-13	Kurang (K)
5-9	Kurang Sekali (KS)

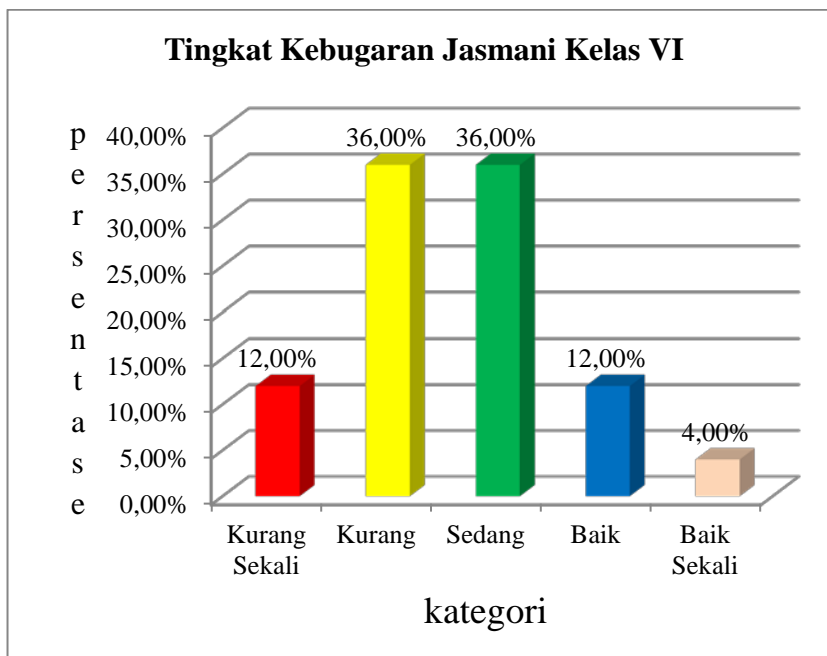
Dengan mengacu kepada kategorisasi tersebut, maka distribusi tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berdasarkan pengamatan dan penilaian lapangan dapat disajikan dalam tabel berikut.

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 - 25	Baik Sekali (BS)	1	4,00%
18 - 21	Baik (B)	3	12,00%
14 - 17	Sedang (S)	9	36,00%
10 - 13	Kurang (K)	9	36,00%
5 - 9	Kurang Sekali (KS)	3	12,00%
JUMLAH		25	100%

Tabel di atas menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo. Sebanyak 1 responden atau 4,00% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, sebanyak 3 responden atau 12,00% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 9 responden atau 36,00%

memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 9 responden atau 36,00% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 3 responden atau 12,00% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Responden terbanyak atau frekuensi terbanyak terletak pada interval 14-17 yaitu sebanyak 9 responden, maka tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo adalah termasuk dalam kategori sedang. Berikut gambar diagram batangnya:



Gambar 6. Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo

## B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulonprogo

mempunyai kategori cukup baik dalam perilaku hidup sehat, dan mempunyai kategori sedang untuk tingkat kebugaran jasmani siswa. Pada perilaku hidup sehat, diperoleh sebanyak 2 responden atau 3,70% memiliki perilaku hidup sehat kategori sangat baik, sebanyak 12 responden atau 22,22% memiliki perilaku hidup sehat kategori baik, sebanyak 24 orang responden atau 44,44% memiliki perilaku hidup sehat kategori cukup, selanjutnya sebanyak 11 responden atau sebesar 23,37% memiliki perilaku hidup sehat kategori kurang baik dan sebanyak 5 responden atau sebesar 9,26% termasuk dalam kategori tidak baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori cukup baik, dengan demikian maka perilaku hidup sehat siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berkategori cukup baik.

Pada tingkat kebugaran jasmani diperoleh sebanyak 3 responden atau 5,56% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, sebanyak 12 responden atau 22,22% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik, sebanyak 25 responden atau 46,29% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori sedang, sebanyak 11 responden atau 20,37% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang, dan selanjutnya sebanyak 3 responden atau 5,56% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka sebagian besar tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulonprogo berkategori sedang.

Perilaku hidup sehat merupakan kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat siswa berada di kelas maupun diluar kelas dapat diartikan seseorang (*organisme*) terhadap stimulus yang berkaitan dengan sakit dan penyakit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku siswa kelas V dan VI secara keseluruhan sebagian besar adalah baik. Hal ini berarti bahwa sebagian besar siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulonprogo mempunyai kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari baik saat siswa berada di kelas maupun di luar kelas. Dengan demikian siswa kelas V dan VI juga akan lebih terhindar dari penyakit daripada siswa yang perilaku hidup sehatnya tidak baik.

Hasil penelitian angket menunjukkan siswa kelas V termasuk dalam kategori cukup baik dengan persentase 41,38. Sedangkan pada siswa kelas VI termasuk dalam kategori cukup baik dengan persentase 36,00%. Hal ini berarti menunjukkan bahwa antara kelas V dan kelas VI tingkat perilaku hidup sehat lebih baik siswa kelas V. Siswa kelas VI rata-rata mempunyai usia yang lebih tua daripada siswa kelas V, seharusnya siswa kelas VI mempunyai perilaku hidup sehat yang lebih baik daripada kelas V. Namun demikian hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas V lebih baik daripada siswa kelas VI. Hal ini dikarenakan siswa kelas VI rata-rata banyak yang dari keluarga menengah kebawah dibandingkan siswa kelas V, sehingga perhatian orang tua terhadap perilaku hidup sehat anak-anaknya kurang. Namun demikian

secara garis besar, semua siswa sudah mempunyai perilaku hidup sehat dalam kategori baik.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk melakukan suatu tugas atau pekerjaan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luangnya serta masih mempunyai tenaga untuk melakukan aktivitas atau kegiatan lainnya secara mendadak. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berkategori sedang. Hal ini berarti bahwa siswa V dan VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo masih merasakan kelelahan setelah beraktivitas atau melaksanakan pekerjaan sehari-harinya. Hal ini sesuai dengan pengamatan yang dilakukan peneliti sebelum penelitian ini dilaksanakan, bawasannya di SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo ketika mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani masih banyak siswa yang mengalami kelelahan sebelum waktu berakhir. Tidak jarang terjadi siswa yang mengalami pingsan ketika upacara bendera, dan lain sebagainya.

Secara keseluruhan, tingkat kebugaran jasmani siswa V dan VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo adalah sedang. Namun apabila kita perhatikan dari masing-masing kelas, ternyata tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VI. Hal ini dibuktikan dengan perolehan

persentase pada siswa kelas V tidak terdapat siswa pada kategori kurang sekali, dan hanya 6,90% pada kategori kurang. Sedangkan pada siswa kelas VI, diperoleh 12% pada kategori kurang sekali dan 36% pada kategori kurang. Pada siswa kelas V ketika proses pembelajaran memang lebih aktif daripada siswa kelas VI, jadi wajar saja apabila siswa kelas V sebagian besar mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik daripada siswa kelas VI.

Dari uraian di atas diperoleh bahwa perilaku hidup sehat siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berkategori cukup baik. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo berkategori sedang. Dengan demikian secara garis besar siswa kelas V dan VI sudah mampu berperilaku hidup sehat dan mempunyai kebugaran jasmani yang sedang atau cukup baik.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka penelitian ini dapat disimpulkan :

1. Perilaku hidup sehat siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo mempunyai perilaku hidup sehat kategori cukup baik dengan persentase 44,44%. Secara rinci 3,70% kategori sangat baik, 22,22% memiliki perilaku hidup sehat kategori baik, 20,37% kategori kurang baik, 9,26% termasuk dalam kategori tidak baik.
2. Tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo mempunyai tingkat kebugaran jasmani kategori sedang dengan persentase 46,29%. Secara rinci 5,56% memiliki tingkat kebugaran jasmani kategori baik sekali, 22,22% memiliki kategori baik, 20,37% memiliki kategori kurang, dan 5,56% memiliki kategori kurang sekali.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka implikasi dari penelitian tersebut adalah subjek penelitian yang dalam hal ini adalah siswa V dan VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo secara khusus dan semua siswa SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo mampu meningkatkan perilaku hidup sehat dan juga mampu meningkatkan kebugaran jasmani dengan proses pembelajaran pendidikan jasmani

olahraga dan kesehatan. Karena hidup sehat dan kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan di sekolah.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Di dalam pelaksanaan penelitian perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karang Sari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, peneliti menyadari akan adanya keterbatasan dan kekurangan penelitian ini yaitu dalam penelitian perilaku hidup sehat peneliti hanya mengumpulkan data berupa kuesioner berbentuk angket yang mempunyai kelemahan akan hasil data yang diperoleh. Angket sepenuhnya menggambarkan keadaan yang sebenarnya dari para subjek atau responden, sebab mereka cenderung menjawab apa yang sebaiknya dan bukan yang sebenarnya ada dalam persepsi yang dimiliki. Selain itu jika kita telusuri keterbatasan TKJI peneliti juga menyadari kurangnya sarana dan prasarana yang kurang mendukung seperti belum adanya palang tunggal untuk melakukan gantung siku tekuk sehingga peneliti harus mempersiapkan sendiri, kondisi lapangan yang becek karena malam harinya hujan sehingga pagi harinya pada waktu pelaksanaan tes masih ada genangan air, siswa kurang serius dan kurang maksimalnya dalam pelaksanaan TKJI, yaitu siswa cenderung lebih suka bercanda dan hanya untuk bersenang-senang saja.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan kelas VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi guru penjas SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani siswa-siswinya, karena secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo masuk dalam kategori sedang.
2. Bagi orang tua / wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kebugaran jasmani anaknya baik, dengan demikian ketika melaksanakan pekerjaan sehari-hari, baik itu ketika bermain maupun bersekolah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Di samping itu perilaku hidup sehat siswa tetap harus diperhatikan
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani siswa dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan secara kualitas dengan membandingkan tingkat kebugaran jasmani siswa berdasarkan perilaku hidup sehat siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- A. Wawan & Dewi M. (2010). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Achmad Chusairi .(2011). *Karakteristik Anak SD Kelas 1-6*.<http://tamamijaya.blogspot.com/2011/10/karakteristik-anak-sd-dari-kelas-1.html>. Pada hari kamis 4 Juli 2013, pukul 09.30
- Agus Mukhlolid. ( 2004), *Makalah Kesegaran Jasmani Pengertian Fungsi Komponen Alat Ukur*. <http://www.sarjanaku.com/2011/09/kesegaran-jasmani-pengertian-fungsi.html/m=1>. Pada hari kamis 4 Jul 2013, pukul 09.30
- Anas Sudjiono.(2006). *Pengaruh Stastitika Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo
- Arin W.(2009). “Hubungan Antara Ketersediaan Sarana Dan Prasarana Usaha Kesehatan Sekolah dengan Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas V SD Negeri Janturan I Tawang Sari, Kulon Progo”. Skripsi FIK UNY
- Atikah Proverawati & Eni Rahmawati. (2011). *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat*. Yogyakarta: Moha Media
- Cholik & Maksum. ( 2007), *Komponen Kebugaran Jasmani*. <http://teknik-dasar.blogspot.com/2011/12/komponen-kebugaran-jasmani.html>. Pada hari kamis 4 Juli 2013, pukul 09.35
- Depdiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: depdiknas
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Bugar dan Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta: Andi offset
- Ftria Ade Kusuma. (2005). *Hubungan Antara Status Kebugaran Jasmani dengan Status belajar Siswa SD negeri Ngandangsari, Kabupaten Purworejo*. Skripsi FIK-UNY
- Hardianto Wibowo. (1992). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta
- Joko Prabowo. (2004). *Hubungan Antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Preatasi Belajar Siswa SD negeri Nglipar, Kecamatan Nglipar, Gunung Kidul*. Skripsi FIK-UNY
- Juli Soemirat. (1998). *Epidemologi Lingkungan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Mu'rifah, (1992). *Pendidikan Kesehatan*. Jakarta
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga
- Pieter Noya. (1983). *Pedoman Kesehata Guru*, Jakarta: Depdikbud, PT Rora Karyo
- R.J.Soenarjo.(2002). *UKS Usaha Kesehatan Sekolah*. Jakarta: PT. Remaja Rosdakarya

- Ra'is Utomo. (2011). *Hubungan Antara Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V SD N Adisucipto 1 Yogyakarta*. Skripsi FIK UNY
- Roji. (2004). *Pendidikan Jasmani untuk SMP Kelas VII*. Jakarta: Erlangga
- Rr. Istiana. (2010). "*Perilaku Hidup Sehat Siswa Kelas IV, V, VI SD Negeri Kulur Temon Kulon Progo*". Skripsi FIK UNY
- Saifuddin Azwar. (1999). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Soekidjo Notoatmojo, (1993). *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi offset
- Striyo Utomo & Suwandi. (2008), *Pendidikan Jasmani, Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: PT. BumiAksara
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Yunusul Hairy. (2005). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka

## LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASAMANI SISWA KELAS  
V,VI SD NEGERI I KARANGSARI KECAMATAN PENGASIH KABUPATEN  
KULONPROGO.

Nama : Sulung Yudi Hartono

NIM : 09604224054

Jurusan/Prodi : PGSD Penjas

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti.

Ketua Kaprodi Penjas



Sriawan, M.Kes  
NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta, 24 April 2013  
Dosen Pembimbing



Erwin Setyo KriSwanto, M.Kes  
NIP. 197510182005011002

Kasubag Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si  
NIP. 197600522 199903 2001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 196/UN.34.16/PP/2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

3 Mei 2013

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sulung Yudi Hartono  
NIM : 09604224054  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Mei s.d. Juni 2013  
Tempat/obyek : SD Negeri Karangsari, Kec. Pengasih, Kulonprogo  
Judul Skripsi : Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karangsari, Kec. Pengasih, Kulonprogo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 196008241986011001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Karangsari, Kec. Pengasih.
2. Koordinator S-1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**  
**SEKRETARIAT DAERAH**

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814 (Hunting)  
YOGYAKARTA 55213

**SURAT KETERANGAN / IJIN**

070/4046/V/5/2013

Membaca Surat : Dekan Fak. Ilmu Keolahragaan UNY Nomor : 196/UN.34.16/ PP/2013  
Tanggal : 03 Mei 2013 Perihal : Ijin Penelitian

Mengingat : 1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perizinan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;  
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 33 Tahun 2007, tentang Pedoman penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;  
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah.  
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SULUNG YUDI HARTONO NIP/NIM : 09604224054  
Alamat : JL KOLOMBO, YOGYAKARTA  
Judul : PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V, VI SD NEGERI 1 KARANGSARI, KECAMATAN PENGASIH, KABUPATEN KULONPROGO  
Lokasi : KULON PROGO Kota/Kab. KULON PROGO  
Waktu : 08 Mei 2013 s/d 08 Agustus 2013

**Dengan Ketentuan**

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan cetakan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta

Pada tanggal 08 Mei 2013

Asisten Sekretaris Daerah

Asisten Perencanaan dan Pembangunan  
Ub.

Kepala Biro Administrasi Pembangunan



**Tembusan :**

1. Yth. Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta (sebagai laporan);
2. Bupati Kulon Progo, Cq. KPT
3. Ka. Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga DIY
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
5. Yang Bersangkutan

Endang Busilowati, SH

NIP. 196020193503 2 003





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 196/UN.34.16/PP/2013 3 Mei 2013  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Sulung Yudi Hartono  
NIM : 09604224054  
Program Studi : S-1 PGSD Penjas  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : Mei s.d. Juni 2013  
Tempat/obyek : SD Negeri Karang Sari, Kec. Pengasih, Kulonprogo  
Judul Skripsi : Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V, VI SD Negeri 1 Karang Sari, Kec. Pengasih, Kulonprogo.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

  
Des. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 196008241986011001

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Negeri Karang Sari, Kec. Pengasih.
2. Koordinator S-1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Alamat : Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611

**SURAT KETERANGAN / IZIN**

Nomor : 070.2 /00420/V/2013

Memperhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/4046/V/5/2013, TANGGAL 8 MEI 2013, PERIHAL PERMOHONAN IZIN PENELITIAN

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 15 Tahun 2007 tentang perubahan atas Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 12 Tahun 2000 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Dinas Daerah;  
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 56 Tahun 2007 tentang Pedoman Pelayanan pada Kantor Pelayanan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.

Diizinkan kepada : **SULUNG YUDI HARTONO**  
NIM / NIP : **09604224054**  
PT/Instansi : **UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
Keperluan : **IZIN PENELITIAN**  
Judul/Tema : **PERILAKU HIDUP SEHAT DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS V, VI SD NEGERI 1 KARANGSARI, KECAMATAN PENGASIH, KABUPATEN KULON PROGO**

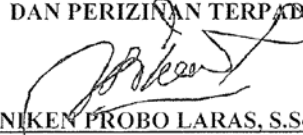
Lokasi : **SD NEGERI 1 KARANGSARI**  
Waktu : **08 Mei 2013 s/d 08 Agustus 2013**

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
6. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut diatas.

Kemudian diharap kepada para Pejabat Pemerintah setempat untuk dapat membantu seperlunya.

Ditetapkan di : **Wates**  
Pada Tanggal : **13 Mei 2013**

**KEPALA**  
**BADAN PENANAMAN MODAL**  
**DAN PERIZINAN TERPADU**

  
**Dra. NIKEN PROBO LARAS, S.Sos., M.H**  
**Pembina Tk.I ; IV/b**  
**NIP. 19630801 199003 2 002**

Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD DIKDAS Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo
6. Kepala SD Negeri 1 Karang Sari, Kecamatan Pengasih, Kabupaten Kulon Progo
7. Yang Bersangkutan
8. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO  
DINAS PENDIDIKAN  
UPTD PAUD DAN DIKDIS KECAMATAN PENGASIH  
SD NEGERI 1 KARANGSARI

SURAT KETERANGAN

Nomor: 53/KI/V/2013

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SD Negeri 1 Karangsari, menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Sulung Yudi Hartono  
NIM : 09604224054  
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Telah melaksanakan pengambilan data untuk penelitian skripsi dengan judul "Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan VI SD Negeri 1 Karangsari Kecamatan Pengasih Kabupaten Kulon Progo"




Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya.



Kepala Sekolah  
SD N 1 Karangsari

Sidi, S.Pd.  
NIP. 19600717 198012 1 002

**Lampiran 5. Surat kalibrasi Stopwatch Siti Khotijah**

	PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH <b>BALAI METROLOGI</b> Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062	
	<b>SERTIFIKAT KALIBRASI</b> CALIBRATION CERTIFICATE Nomor : 1311 / MET / SW - 34 / IV / 2012 Number	
		No. Order : 002907 Diterima tgl : 10 April 2012
<b>ALAT</b> Equipment Name : Stopwatch Tipe/Model : SW 8330 Kapasitas : 9 jam Nomor Seri : Daya Baca : 0,01 detik Serial number : Akurasi : Merek/Buatan : ROX Trade Mark/Manufaktur :		
<b>PEMILIK</b> Owner Name : Siti Khotijah Alamat : Plipir Purwarejo		
<b>METODE, STANDAR, TELUSURAN</b> Method, Standard, Traceability Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument Standar : Casio HS-80TW.IDF Telusuran : Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung		
<b>TANGGAL DIKALIBRASI</b> Date of Calibration : 10 April 2012 <b>LOKASI KALIBRASI</b> Location of calibration : Balai Metrologi Yogyakarta <b>KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI</b> Environment condition of calibration : Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55% <b>HASIL</b> Result : Lihat sebaliknya		
Yogyakarta, 11 April 2012  Kepala Metrologi Solidarno SE NIP. 19580141979031006 		
Halaman 1 dari 1 Halaman	FB.M.22-02.T	
DILARANG MENGUNDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA		

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

**I. DATA KALIBRASI**

Calibration data

1. Referensi : -

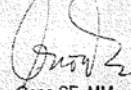
2. Dikalibrasi oleh : Sukarjono NIP. 19591010.198203.1.023  
Calibrated by

**II. HASIL KALIBRASI**

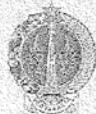
Result of Calibration

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00.01'00"00	00.01'00"05
00.05'00"00	00.05'00"08
00.10'00"00	00.10'00"05
00.15'00"00	00.15'00"05
00.30'00"00	00.30'00"06
00.59'00"00	00.59'00"05

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono SE MM  
NIP.19610807.196202.1.007



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1302 / MET / UP - 112 / IV / 2012

Number

No. Order : 002907

Diterima tgl : 10 April 2012

**ALAT**

Equipment

Nama : Ban Ukur  
Kapasitas : 50 meter  
Daya Baca : 10 mm

Tipe/Model

Type/Model

Nomor Seri

Serial number

Merek/Buatan

Trade Mark / Manufacturer

TIAN JIN

**PEMILIK**

Owner

Nama

Name

Alamat

Address

Siti Khotijah

Filipir Purworejo

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode

Method

Standard

Standard

Telusuran

Traceability

SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010

Komparator 10 m

Tertelusur ke satuan SI Direktorat Metrologi Bandung

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

**DI TERA ULANG KEMBALI**

Reverification

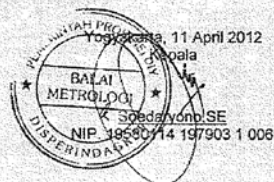
10 April 2012

Balai Metrologi Yogyakarta

Suhu : 30°C ; Kelembaban : 55%

DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2012

10 April 2013



Lampiran. 7 : Permohonan Angket

#### PERMOHONAN ANGKET

Salam Olahraga,

Kepada anak-anak yang saya hormati, pada hari ini saya akan meminta untuk mengisi angket dan angket ini mohon dijawab dengan jujur. Angket ini untuk mengetahui kebiasaan dan perilaku hidup sehat anak –anak pada setiap harinya. Jawaban anak-anak tidak akan mempengaruhi dalam kegiatan belajar dan penilaian di Sekolah Dasar Negeri 1 Karangsari, Pengasih, Kulonprogo

Atas kesediaan anak-anak dalam mengisi angket ini saya ucapkan banyak terimakasih.

Salam,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sulung Yudi Hartono', enclosed within a simple, hand-drawn rectangular border.

Sulung Yudi Hartono

Lampiran.8. : Angket Penelitian

ANGKET PENELITIAN

A. Identitas Responden

Nama :

Asal Sekolah :

B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah setiap pertanyaan-pertanyaan dengan benar dan seksama.
2. Berilah tanda check list (v) pada salah satu jawaban sesuai dengan tanggapan anda pada kolom disamping pertanyaan.
3. Keterangan tentang jawaban :

SL : Selalu

KD : Kadang-kadang

SR : Sering

TP : Tidak Pernah

C. Contoh Pertanyaan Angket

NO	PERTANYAAN	SL	SR	KD	TP
1.	Mandi menggunakan air hangat		V		



Angket Penelitian

NO	PERTANYAAN	SL	SR	KD	TP
PERILAKU TERHADAP MAKANAN DAN MINUMAN					
1.	Sarapan sebelum berangkat sekolah				
2.	Makan minimal 3 kali sehari				
3.	Minum kurang lebih 8 gelas sehari				
4.	Mencuci sayur-sayuran sebelum dimasak				
PERILAKU TERHADAP KEBERSIHAN DIRI					
5.	Membersihkan hidung apabila kotor				
6.	Membersihkan hidung pada waktu mandi				
7.	Mandi 2 kali sehari				
8.	Mandi menggunakan air bersih				
9.	Mencuci rambut 3 kali seminggu				
10.	Membersihkan telinga secara teratur				
11.	Menggosok gigi dengan pasta gigi				
12.	Menggosok gigi sebelum tidur				
13.	Menggosok gigi minimal 3 kali sehari				
14.	Menggosok gigi setiap habis makan				
15.	Mencuci tangan sebelum makan				
16.	Mencuci kaki sebelum tidur				
17.	Memotong kuku kaki dan tangan secara rutin				
18.	Mencuci sendiri pakaian yang kotor				
PERILAKU TERHADAP KEBERSIHAN LINGKUNGAN					
19.	Membersihkan kamar mandi dan wc secara rutin				
20.	Menyiram kamar mandi dan wc setelah buang air				
21.	Membuang sampah pada tempatnya				

PERILAKU TERHADAP SAKIT DAN PENYAKIT					
22.	Bila bersin tutup hidung dengan sapu tangan				
23.	Minum susu setiap hari				
24.	Memakai air yang bersih untuk masak dan mencuci				
25.	Mencuci buah sebelum dimakan				
26.	<i>Membersihkan kamar mandi untuk mencegah penyakit</i>				
27.	Periksa kedokter apabila sakit				
28.	Membersihkan luka dengan alkohol sebelum diobati				
KESEIMBANGAN ANTARA KEGIATAN, ISTIRAHAT, OLAH RAGA					
29	Melakukan tidur siang setiap hari				
30	Membagi waktu untuk bermain dan belajar				
31	Berolah raga secara rutin atau setiap hari				

**Lampiran. 9 : Formulir TKJI**

**FORMULIR TKJI**

**Nama** : .....  
**Jenis Kelamin** : (Putra/Putri)  
**Usia** : .....Tahun  
**Nama Sekolah** : .....  
**Tanggal Test** : .....  
**Tempat Test** : .....

No.	Jenis Test	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter	..... detik	.....	.....
2.	Baring duduk 30/60 detik	..... kali	.....	.....
3.	Gantung : - siku tekuk	..... detik	.....	.....
4.	- Angkat badan	..... kali		
	Loncat Tegak	..... cm		
	• Tinggi raihan : ..... cm			
	• Loncatan I : ..... cm			
	• Loncatan II : ..... cm			
	• Loncatan III : ..... cm			
5.	Lari 600/800/1200 m	..... menit ..... detik		
Jumlah Nilai ( test 1 + test 2 + test 3 + test 4 + test 5 )				.....
Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani				.....

\*Coret yang tidak perlu

Petugas Test,

.....

**Lampiran. 10 : Formulir TKJI**

**FORMULIR TKJI**

**Nama** : Diah Ayu P.....  
**Jenis Kelamin** : (Putra/Putri)  
**Usia** : ..11.....Tahun  
**Nama Sekolah** : .. SD N 1 Karang Sari.....  
**Tanggal Test** : .5 Juni 2013.....  
**Tempat Test** : .Lapangan Desa Karang Sari.....

No.	Jenis Test	Hasil	Nilai	Keterangan
1.	Lari 30/40/50/60 meter	...6,3.. detik	....4.....	.....
2.	Baring duduk 30/60 detik	..17.... kali	....4.....	.....
3.	Gantung : - siku tekuk	.15,80.... detik	....3.....	.....
4.	- Angkat badan	..... kali	4	202-178=24
	Loncat Tegak	.....24..... cm		
	• Tinggi raihan : .....178. cm			
	• Loncatan I : ...202....cm			
	• Loncatan II : .202.. ..cm			
• Loncatan III : ..200.....cm				
5.	Lari 600/800/1200 m	....3..... menit .....31..... detik		
Jumlah Nilai ( test 1 + test 2 + test 3 + test 4 + test 5 )				..15.....
Klasifikasi Tingkat Kesegaran Jasmani				.Sedang.....

\*Coret yang tidak perlu

Petugas Test,

.....

Rumus Pengkategorian Perilaku Hidup Sehat Kelas					
Skor max	4	x	31	=	124
Skor min	1	x	31	=	31
M	155	/	2	=	77.5
SD	93	/	6	=	15.5
Sangat Baik	: $X > M + 1,5 \text{ SD}$				
Baik	: $M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$				
Cukup	: $M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$				
Kurang Baik	: $M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$				
Tidak Baik	: $X \leq M - 1,5 \text{ SD}$				
<b>Kategori</b>	<b>Skor</b>				
Sangat Baik :	X	>	101		
Baik :	85	<	X	≤	101
Cukup :	70	<	X	≤	85
Kurang Baik :	54	<	X	≤	70
Tidak Baik :	X	≤	54		

perilaku hidup sehat kelas V

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
112 keatas	Sangat Baik	1	3,45%
104 -- 111	Baik	8	27,59%
97 - 103	Cukup	12	41,38%
89 – 96	Kurang Baik	5	17,24%
88 kebawah	Tidak Baik	3	10,34%
JUMLAH		29	100%

perilaku hidup sehat kelas VI

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
108 keatas	Sangat Baik	1	4,00%
98-107	Baik	8	32,00%
89-97	Cukup	9	36,00%
80-88	Kurang Baik	4	16,00%
79 kebawah	Tidak Baik	3	12,00%
JUMLAH		25	100%

perilaku hidup sehat kelas V dan VI ( keseluruhan)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
111 keatas	Sangat Baik	2	3,70%
102 – 110	Baik	12	22,22%
93 – 101	Cukup	24	44,44%
84 – 92	Kurang Baik	11	20,37%
83 kebawah	Tidak Baik	5	9,26%
JUMLAH		54	100%

no	hasil		kategori	
	kelas V	kelas VI	kelas V	Kelas VI
1	100	93	BAIK	BAIK
2	96	79	BAIK	CUKUP
3	100	91	BAIK	BAIK
4	91	81	BAIK	CUKUP
5	101	79	BAIK	CUKUP
6	104	106	SANGAT BAIK	SANGAT BAIK
7	96	94	BAIK	BAIK
8	100	95	BAIK	BAIK
9	102	95	SANGAT BAIK	BAIK
10	119	98	SANGAT BAIK	BAIK
11	105	86	SANGAT BAIK	BAIK
12	107	73	SANGAT BAIK	CUKUP
13	87	98	BAIK	BAIK
14	106	95	SANGAT BAIK	BAIK
15	88	100	BAIK	BAIK
16	97	82	BAIK	CUKUP
17	101	99	BAIK	BAIK
18	98	89	BAIK	BAIK
19	108	102	SANGAT BAIK	SANGAT BAIK
20	89	114	BAIK	SANGAT BAIK
21	104	93	SANGAT BAIK	BAIK
22	90	85	BAIK	CUKUP
23	102	99	SANGAT BAIK	BAIK
24	97	98	BAIK	BAIK
25	104	92	SANGAT BAIK	BAIK
26	100		BAIK	
27	87		BAIK	
28	97		BAIK	
29	110		SANGAT BAIK	

KATEGORI	Kelas V	Kelas VI
SB	1	1
B	8	8
C	9	9
KB	4	4
TB	3	3
JUMLAH	25	25

KELAS VI

NO SUBYEK		BUTIR SOAL																														TOTAL		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
1	A	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4	1	2	4	1	2	2	93	BAIK
2	B	3	2	3	2	1	4	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	79	CUKUP
3	C	2	2	2	4	2	4	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	3	3	4	4	1	2	4	4	4	4	3	2	4	3	91	BAIK	
4	D	2	1	2	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	3	1	4	2	1	4	4	2	1	4	2	2	1	1	2	3	4	81	CUKUP	
5	E	2	2	2	4	3	3	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	3	1	2	3	2	79	CUKUP	
6	F	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	3	1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	3	4	106	SANGAT BAIK
7	G	2	2	1	2	3	3	4	4	3	4	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	1	2	4	3	94	BAIK	
8	H	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	1	2	2	95	BAIK	
9	I	4	4	2	4	2	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	4	2	4	4	2	3	2	3	3	2	95	BAIK	
10	J	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	1	2	3	2	98	BAIK
11	K	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	1	2	2	86	BAIK
12	L	2	2	2	4	3	1	4	4	2	2	4	2	2	1	2	2	2	2	4	2	1	2	4	2	4	2	1	2	2	2	73	CUKUP	
13	M	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	3	98	BAIK	
14	N	3	3	3	4	2	4	4	4	3	4	2	3	2	3	2	4	3	4	3	4	4	2	2	4	3	4	3	2	2	3	2	95	BAIK
15	O	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	2	100	BAIK
16	P	1	1	1	3	2	4	4	3	3	3	2	4	2	3	2	4	2	2	4	3	3	2	4	4	3	3	1	2	2	2	82	CUKUP	
17	Q	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	4	3	3	4	3	4	4	2	1	4	4	4	4	3	2	3	2	99	BAIK	
18	R	2	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	3	1	2	2	2	4	4	2	2	4	2	4	4	2	4	2	4	2	89	BAIK
19	S	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	4	4	4	4	2	102	SANGAT BAIK	
20	T	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	4	114	SANGAT BAIK	
21	V	4	2	2	4	4	2	4	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	2	2	4	2	1	2	3	2	93	BAIK
22	E	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	2	2	4	4	4	2	2	4	2	85	CUKUP	
23	X	3	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	4	2	99	BAIK	
24	Y	4	2	1	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	2	2	3	3	98	BAIK	
25	Z	4	2	2	3	3	2	4	4	2	4	4	2	2	2	3	4	2	2	4	4	3	2	4	3	4	3	4	1	4	2	92	BAIK	
JUMLAH																																2316	jumlah	
																																92.64	rata2	
																																9.33	stdev	
																																114	max	
																																73	min	



NO	SUBYEK	BUTIR	SOAL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	TOTAL																																
				1	2	3	4																																																												
1	A	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	1	3	3	100																																
2	B	1	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	96																																
3	C	2	3	1	4	4	3	4	2	4	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	4	100																																
4	D	3	2	2	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	4	2	2	3	91																																
5	E	3	2	2	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	101																																
6	F	1	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	104																																
7	G	4	3		4	4	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	2	4	1	3	3	2	2	4	4	3	3	4	4	2	2	96																																
8	H	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	4	4	3	2	2	2	100																																
9	I	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	4	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	3	4	2	102																																
10	J	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	119																																
11	K	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	4	2	4	4	2	4	4	2	1	3	105																																
12	L	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	2	3	2	107																																
13	M	3	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	1	3	2	2	3	1	1	3	4	87																																
14	N	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	2	2	2	2	106																																
15	O	4	3	2	4	3	3	4	4	2	2	4	4	4	1	2	2	2	2	1	3	3	1	4	1	3	3	4	4	3	4	3	2	3	88																																
16	P	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	3	2	4	3	2	4	4	2	3	2	1	97																																
17	Q	3	2	3	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	2	4	101																																
18	R	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	3	2	98																																
19	S	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	2	4	108																																
20	T	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	2	2	2	4	2	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	1	2	4	2	89																																
21	U	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	104																																
22	V	3	2	4	2	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	2	4	4	2	4	3	1	2	3	90																																
23	W	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	2	2	3	4	102																																
24	X	4	4	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	2	4	4	2	4	97																																
25	Y	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	2	3	4	2	4	1	4	4	4	2	3	4	4	4	4	2	4	3	4	3	4	3	2	4	104																															
26	Z	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	2	100																																
27	AA	4	3	2	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	1	2	1	4	2	4	1	2	4	4	1	2	4	4	3	4	1	3	3	2	87																															
28	BB	2	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	3	2	4	4	4	4	4	1	2	2	97																																
29	CC	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	3	1	4	4	110																															
JUMLAH																																			2886	jumlah																															
																																			99.52	rata2																															
																																			7.40	stdev																															
																																			119	max																															
																																			87	min																															

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	HASIL	KATEGORI	
1	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1	3	3	100	BAIK
2	1	4	2	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	1	3	3	3	3	3	2	4	3	96	BAIK	
3	2	3	1	4	3	4	2	2	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	100	BAIK
4	3	2	2	4	4	4	3	2	2	4	2	2	2	2	3	2	3	3	4	2	4	4	3	2	3	4	4	4	2	3	2	91	BAIK	
5	3	3	2	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	2	101	BAIK	
6	1	2	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	2	4	104	SANGAT BAIK	
7	4	3	4	4	2	4	4	3	4	4	4	3	2	3	4	4	4	2	4	1	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	2	96	BAIK	
8	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	2	100	BAIK	
9	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	3	2	4	4	2	102	SANGAT BAIK	
10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	119	SANGAT BAIK	
11	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	3	105	SANGAT BAIK	
12	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	2	107	SANGAT BAIK	
13	3	2	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	2	1	3	2	2	3	1	1	3	4	87	BAIK
14	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	2	2	2	106	SANGAT BAIK	
15	4	3	2	4	3	4	4	2	2	4	1	2	2	2	2	1	3	3	1	4	1	3	3	4	4	4	3	4	3	2	3	3	88	BAIK
16	3	4	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	2	4	2	2	4	4	3	2	4	4	4	2	3	4	2	3	2	97	BAIK
17	3	2	3	4	4	1	4	4	3	4	4	2	4	2	4	3	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	3	2	4	101	BAIK
18	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	98	BAIK	
19	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	2	2	4	4	4	4	4	2	4	2	108	SANGAT BAIK	
20	2	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	2	2	2	4	2	3	3	2	3	4	3	2	4	4	3	2	1	2	4	2	89	BAIK	
21	2	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	2	104	SANGAT BAIK
22	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	4	4	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	2	4	2	4	4	3	1	2	3	3	90	BAIK
23	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	4	4	4	4	2	2	3	4	3	102	SANGAT BAIK
24	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	4	2	4	2	97	BAIK
25	4	4	4	4	2	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	104	SANGAT BAIK	
26	4	2	2	4	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	2	2	4	4	3	4	1	3	3	2	100	BAIK
27	4	3	2	2	4	2	4	3	3	4	1	2	1	4	2	4	2	4	1	2	4	4	1	2	4	4	3	4	1	3	3	2	87	BAIK
28	2	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	4	4	4	4	1	2	2	2	97	BAIK
29	4	3	3	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	1	4	4	110	SANGAT BAIK
30	2	4	2	4	3	2	4	4	4	4	4	2	2	2	4	2	4	2	4	4	4	2	1	4	4	4	4	4	4	1	2	2	93	BAIK
31	3	2	2	3	2	1	4	2	3	4	4	2	2	2	3	2	2	3	2	4	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	79	CUKUP	
32	2	2	4	2	4	2	4	2	2	4	2	2	2	4	4	2	4	2	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	3	2	4	3	91	BAIK
33	2	1	2	4	4	3	4	4	3	4	3	2	2	2	3	1	4	2	1	4	4	2	1	4	2	2	2	1	1	2	3	4	81	CUKUP

[illegible]

## 2. Tingkat kebugaran Jasmani

### a. Rumus Normalitas Pengkategorian Tingkat kebugaran Jasmani

Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1.	22 - 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 - 21	Baik (B)
3.	14 - 17	Sedang (S)
4.	10--13	Kurang (K)
5.	5--9	Kurang Sekali (KS)

### b. Rumus Perhitungan dan Pengkategorian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 - 25	Baik Sekali (BS)	2	6,90%
18 - 21	Baik (B)	9	31,03%
14 - 17	Sedang (S)	16	55,17%
10--13	Kurang (K)	2	6,90%
5--9	Kurang Sekali (KS)	0	0,00%
JUMLAH		29	100%

### c. Rumus Perhitungan dan Pengkategorian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas VI

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 - 25	Baik Sekali (BS)	1	4,00%
18 - 21	Baik (B)	3	12,00%
14 - 17	Sedang (S)	9	36,00%
10--13	Kurang (K)	9	36,00%
5--9	Kurang Sekali (KS)	3	12,00%
JUMLAH		25	100%

### d. Rumus Perhitungan dan Pengkategorian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan Kelas VI

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
22 - 25	Baik Sekali (BS)	3	5,56%
18 - 21	Baik (B)	12	22,22%
14 - 17	Sedang (S)	25	46,29%
10--13	Kurang (K)	11	20,37%
5--9	Kurang Sekali (KS)	3	5,56%
JUMLAH		54	100%

e. Hasil Perhitungan dan Pengkategorian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V dan Kelas VI

no	Hasil Penelitian		Kategori	
	kelas V	kelas VI	kelas V	kelas VI
1	18	20	B	B
2	22	14	BS	S
3	22	16	BS	S
4	16	24	S	BS
5	19	17	B	S
6	17	14	S	S
7	16	13	S	K
8	18	18	B	B
9	12	11	K	K
10	20	17	B	S
11	16	14	S	S
12	20	9	B	KS
13	19	16	B	S
14	14	14	S	S
15	15	13	S	K
16	17	12	S	K
17	18	7	B	KS
18	15	13	S	K
19	16	13	S	K
20	16	14	S	S
21	17	12	S	K
22	18	10	B	K
23	16	18	S	B
24	19	13	B	K
25	17	8	S	KS
26	15		S	
27	14		S	
28	17		S	
29	12		K	

Ket :  
 BS = Baik Sekali  
 B = Baik  
 C = Cukup  
 K = Kurang  
 KS = Kurang Sekali

**NEGERI 1 KARANGSARI PRENGASIH. KULONPROGO**

[illegible]

**DATA HASIL PENELITIAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWI KELAS V SD  
NEGERI 1 KARANGSARI PENGASIH, KULONPROGO**

No	Nama	Usia /Th	Lari 40 meter (detik)		Gantung Siku Tekuk (detik)		Baring duduk 30 detik		Loncat Tegak		Lari 600 meter (menit, detik)		Jml Nilai	Kategori/ Klasifikasi
			Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N	Hasil	N		
1	Nur I.	13	6,45	4	1,20	1	25	5	55	5	2,34	3	18	B
2	Nuricahyo	12	5,46	5	38,09	4	22	4	100	5	2,234	4	22	BS
3	Nuriyanto	12	6,11	5	48,88	4	25	5	41	4	2,30	4	22	BS
4	Riyadi	12	6,14	5	26,53	3	21	3	36	3	2,49	2	16	S
5	Sugiarti	12	5,48	5	23,06	4	10	3	29	3	29,39	4	19	B
6	Yoga	12	6,11	4	19,48	3	21	4	41	4	2,50	2	17	S
7	Bunga	11	5,39	5	6,78	2	13	3	33	3	3,17	3	16	S
8	Huda	11	6,33	5	42,43	4	21	4	25	2	2,38	3	18	B
9	Riski	12	7,08	4	1,03	1	13	3	21	2	3,29	2	12	K
10	Zuarifka	10	5,46	5	17,39	3	14	4	39	4	2,36	4	20	B
11	Faizal	11	5,02	5	1,24	1	25	5	31	3	2,51	2	16	S
12	Andrilia	11	6,03	5	23,08	4	14	4	31	3	2,33	4	20	B
13	Diah	11	5,48	5	12,35	3	15	4	30	3	2,42	4	19	B
14	Ukhti	11	6,00	5	5,81	2	7	3	22	2	3,37	2	14	S
15	Dewa	11	6,81	4	24,75	3	21	4	27	2	3,22	2	15	S
16	Puspa	11	5,54	5	15,46	3	15	4	24	2	3,15	3	17	S
17	Faradista	11	6,36	5	15,58	3	15	4	26	2	2,40	4	18	B
18	Diah A	11	6,30	4	15,80	3	17	4	24	2	3,31	2	15	S
19	Anisa	11	6,00	5	7,43	2	11	3	30	3	2,59	3	16	S
20	Nurvita	11	6,47	5	4,28	2	17	4	27	2	3,25	3	16	S
21	Risna	11	6,34	5	17,43	3	10	3	39	4	3,47	2	17	S
22	Alfani	11	6,44	4	52,18	5	28	5	26	2	2,55	2	18	B
23	Riska	11	6,09	4	10,72	3	12	3	24	2	2,53	4	16	S
24	Alicia I	11	5,93	5	16,55	3	17	4	31	3	2,51	4	19	B
25	Hanif	11	5,34	5	21,37	3	21	4	36	3	3,29	2	17	S

[illegible]



# Dokumentasi TKJl

